Jose Silva, Robert B. Stone

TU, VINDECĂTORUL
Terapie prin metoda Silva

Titlul original: Yoy the Healer – The World Famous Silva Method on How to Heal Yourself and Others

Cuprins

Prefață....9
Despre autori....11
Introducere....13
Îndrumări pentru folosirea cărții....25

Partea întâi — Cele patruzeci de şedinţe zilnice....27
Şedința 1. Relaxarea este cheia....29
Şedința 2. Controlul minții asupra corpului....34
Şedința 3. Începerea autoajutorării....44
Şedința 4. Un dram de precauție....52
Şedința 5. Cum să vă ajutați medicul....59
Şedința 6. Învingerea stresului....64
Şedința 7. Vindecarea altora....74
Şedința 8. Vindecătorul este omul....79
Şedința 9. Energia vindecătoare....88
Şedința 10. Dorința, aşteptările pozitive şi încrederea....98
Şedința 11. Evitarea opozițiilor....104
Şedința 12. Climatul prielnic însănătoşirii....111
Şedința 13. Nevoia de a crede....116
Şedința 14. Liniştirea minții....122
Şedința 15. Alungarea gândurilor distructive....128
Şedința 16. Durerea şi hipnoza....133
Şedința 17. Cum se procedează în cazul urgențelor....141
Şedința 19, Emisfera cerebrală dreaptă şi abordarea pozitivă a lucrurilor....154
Şedința 20. Salvarea vieții cu ajutorul emisferei cerebrale drepte....159
Şedința 21. Eliminarea gândurilor dăunătoare....164
Şedința 22. O călătorie fantastică....170
Şedința 23. Imaginea de sine....176
Şedința 24. Vindecarea neintenționată....181

Şedința 25. Îmbunătățirea vizualizării....185
Şedința 26. Renunțarea la obiceiuri nedorite....193
Şedința 27. Vindecarea cu ajutorul emisferei drepte: rezumat....201
Şedința 28. Ajutați-vă ajutându-i pe ceilalți....207
Şedința 29. Vindecarea de la distantă....213
Şedința 30. Câmpurile energetice....217
Şedința 31. Procedeul de vindecare de la distanță....224

Şedinţa 32. Mecanisme suplimentare pentru sprijinirea vindecării 230
Şedinţa 33. Comunicarea subiectivă 238
Şedinţa 34. Centrarea şi sănătatea 243
Şedinţa 35. Folosirea nivelului alfa profund.....248
Şedinţa 36. Controlul pericolelor din mediul înconjurător.....251
Şedinţa 37. De ce să vindecăm.....256
Şedinţa 38. Clarviziunea 261
Şedinţa 39. Aflarea ţelului în viaţă 265
Şedinţa 40. Pacea minţii.....268

Partea a doua – Viziunea Silva 273
Capitolul 41. Lumea de mâine.....275

Partea a treia – Aplicaţii specifice 283
Capitolul 42. Corectarea comportamentelor anormale 285
Capitolul 43. Insomnia, durerile de cap şi oboseala.....290
Capitolul 44. Depresia cronică severă.....294
Capitolul 45. Probleme ale spatelui.....296
Capitolul 46. Pietre la rinichi sau la vezica biliară 300
Capitolul 47. Boli cu cauze necunoscute.....302
Capitolul 48. Probleme ale vaselor sangvine.....304
Capitolul 49. Identificarea alergiilor 306
Capitolul 50. Alegerea unui partener.....310
Capitolul 51. Pentru a avea copii reuşiţi 310
Capitolul 52. Începerea educaţiei unui copil înaintea naşterii.....312
Capitolul 53. Influenţarea vremii..... 316

Index 319

Prefaţă

Nu trebuie să trăiţi o viaţă îngreunată de boli.

Nu trebuie să muriţi din cauza bolilor.

Starea naturală a oricărui om este sănătatea.

Este dreptul fiecăruia dintre noi să avem o sănătate perfectă până în ultima clipă, iar moartea să vină pe cale naturală.

În această fascinantă carte deschizătoare de drumuri, Jose Silva ne dezvăluie ceea ce a învăţat despre cauzele psihosomatice şi tratamentele bolilor, în cursul cercetărilor începute în 1944 pentru găsirea propriei căi în viaţă.

Veţi citi despre numeroase cazuri în care oameni care au suferit ani îndelungaţi de diverse boli au fost capabili să se vindece într-un timp foarte scurt, după ce au învăţat să-şi pună în aplicare puterea formidabilă a propriei minţi.

Veţi afla despre cazuri reale în care unele procedee de prim ajutor au determinat vindecarea rapidă a unor răni apărute în urma accidentelor.

Lucru foarte important, veţi învăţa să preveniţi apariţia bolilor şi chiar producerea unor accidente, astfel încât să aveţi o viaţă sănătoasă, sigură, fericită şi să-i ajutaţi pe cei iubiţi să reuşească acelaşi lucru.

Oare să fie toate acestea posibile?

Încă din 1966, milioane de oameni din şaptezeci şi două de ţări şi-au însuşit şi au aplicat

metoda Silva de dezvoltare a minții şi de control al stresului şi nu contenesc să-şi exprime mulțumirea pentru felul în care au fost învățați să-şi îmbunătățească viața.

Cartea aceasta vă va schimba viața, de îndată ce o veți citi şi îi veți urma instrucțiunile care sunt expuse simplu, pas cu pas. Rezultatele miraculoase vă vor convinge repede de eficiența programului şi vă veți mira de ce nu-l urmează toată lumea.

Va veni şi ziua aceea!

Astăzi este ziua în care veți începe să folosiți aceste tehnici, astfel încât dumneavoastră şi cei pe care-i iubiți să trăiți de acum înainte fiecare clipă a vieții sănătoşi şi fericiți.

Despre autori

Jose Silva este un cercetător autodidact, ale cărui explorări în domeniul vindecării bolilor nu au fost supuse limitărilor pe care le impun practicile convenționale ale cercetării ştiințifice. Sondarea curiozităților lumii noastre l-a condus la descoperirea unor adevăruri care astăzi au fost în sfârşit confirmate de cercetările convenționale de laborator. Cartea de față reprezintă descoperirile făcute de el în domeniul vindecării şi păstrării unei stări optime de sănătate.

Robert B. Stone, doctor în filozofie, este autorul şi coautorul a peste şaptezeci de cărți din domeniul autoajutorării. Este lector pentru metoda Silva, a făcut de două ori ocolul lumii vorbind despre puterile minții şi a lansat metoda Silva de control al minții în Japonia, Noua Zeelandă şi Thailanda. Este membru al Academiei de Ştiințe din New York şi al MENSA. (Societate fondată în 1946 în Oxford, Marea Britanie, care identifică şi pune în legătură oamenii cu un coeficient foarte înalt de inteligență. (n.trad.).

Introducere

Un om stă aşezat comod pe un scaun, închide ochii şi inspiră profund de trei ori. Cel care îl observă nu ştie că la prima inspirație omul şi-a imaginat numărul trei de trei ori; la a doua inspirație, numărul doi de trei ori; iar la a treia inspirație, numărul unu de trei ori. Nu are cum să ştie nici că omul a numărat înapoi, de la zece la unu, şi a vizualizat după aceea o scenă cu un efect vindecător profund.

Un observator care ar putea arunca o privire pe furiş în mintea acestui om ar vedea că acesta se imaginează pe el însuşi ungându-şi cu o alifie imaginară cotul drept care îl doare. După aceea îşi imaginează brațul într-o stare perfectă. În câteva secunde, omul îşi va termina lucrarea mentală şi va deschide ochii. După câteva ore, va fi pe terenul de tenis, înfruntându-şi adversarul într-un meci acerb, pe parcursul căruia încheietura cotului îi va fi solicitată din plin.

Acest om este un practicant al metodei Silva, care a fost antrenat pentru a intra pe un nivel al conştiinței, unde îşi poate controla mintea pentru a-şi influența corpul.

N.L. are artrită la articulațiile degetelor, fapt care îl deranjează în munca sa de arhitect. Periodic, el îşi relaxează degetele şi îşi vizualizează nodurile articulațiilor. Apoi se imaginează „aspirându-şi" degetele. Vede cum din locurile afectate de artrită este tras în aspirator un fel de praf. Apoi îşi imaginează degetele fără noduri şi se vede lucrând din nou, fără să-l mai doară nimic.

N.L. a practicat această tehnică trei minute pe zi, timp în care a vizualizat ameliorarea problemei şi s-a imaginat pe sine într-o stare perfectă de sănătate.

Într-o singură săptămână, „investiția" sa de trei minute pe zi a început să dea roade: umflăturile şi nodurile de la degete s-au redus vizibil. În trei săptămâni a scăpat de supărările artritei.

R.S. avea dureri de piept. Doctorul îi diagnosticase o angină pectorală şi îi explicase că aceasta era urmarea îngroşării pereţilor vaselor de sânge. Vasele care aduceau sângele la inimă erau parţial blocate. Doctorul i-a recomandat o dietă săracă în colesterol şi grăsimi şi bogată în fibre, de asemenea un program uşor de exerciţii fizice, de tipul plimbărilor sau înotului. R.S. a urmat instrucţiunile primite, dar a adăugat încă un pas: programarea. Aceasta însemna că se relaxa şi îşi vizualiza vasele de sânge parţial blocate. Apoi îşi imagina că le desfundă cu un curăţitor de ţevi. Imaginea mentală finală era aceea a vaselor de sânge curăţate. A practicat zilnic aceste vizualizări şi într-o lună durerile din piept au devenit simţitor mai rare. După două luni, durerile îi dispăruseră complet şi nu au mai reapărut nici după ani de zile.

O bună parte din viaţa sa de adult, M.W. a suferit de afecţiuni legate de ciclul menstrual. A iniţiat un program de „ conversaţie" cu corpul ei câte două minute pe zi: începând cu o săptămână înainte de ziua în care se aştepta să-i vină ciclul, se imagina fără dureri menstruale. Ea a estimat că, la ciclurile menstruale care au urmat acestor şedinţe, durerile i se reduseseră cu 50%. Prin practică, a reuşit după aceea să le reducă şi mai mult.

Există o cale

Dacă aţi avea o cale prin care să puteţi scăpa de dureri utilizându-vă mintea, aţi face-o?

Dacă aţi avea o cale de a vă folosi mintea pentru a adormi, aţi renunţa la somnifere?

Dacă aţi avea o cale prin care să reuşiţi să scăpaţi de majoritatea problemelor de sănătate care vă supără şi să-i ajutaţi în acelaşi fel şi pe prietenii dumneavoastră, aţi folosi-o?

Până la urmă, medicii încep să vadă ce implicaţii are mintea în îmbolnăvirea noastră şi cum poate fi ea învăţată să inverseze procesul, însănătoşindu-ne. Metoda Silva foloseşte cu succes aceste cunoştinţe, de zeci de ani.

Carl Simonton, doctor în medicină, oncolog la Baza Aeriană Travis din California, a adaptat o parte din metoda Silva pentru tratarea pacienţilor săi bolnavi de cancer şi, în acest fel, a mărit simţitor numărul cazurilor de remisiune a bolii. Dr. Simonton a urmat cursurile metodei Silva pe când aceasta se numea Mind Dynamics. Mai târziu, s-a preocupat de ea în profunzime şi a dezvoltat o metodă pe care o aplică în prezent sub numele de metoda Simonton. Independent de el, Dean Ornish, doctor în medicină, a pus la punct, în timpul activităţii sale clinice de la Harvard Medical School, unele metode de relaxare şi vizualizare pentru pacienţii cu boli de inimă, pe care, combinându-le cu o dietă şi cu exerciţii fizice, le-a testat cu succes într-un studiu ştiinţific controlat. El a observat că majoritatea pacienţilor cu boli de inimă au înregistrat o diminuare a durerilor pectorale, iar mulţi dintre ei au scăpat complet de dureri.

Terapeuţii care îngrijesc pacienţi cu boli în fază terminală folosesc din ce în ce mai des tehnici de relaxare şi de vizualizare mentală, obţinând efecte pozitive. În 1983, o relatare apărută pe prima pagină a revistei Time, ce se referea la metoda Simonton, l-a citat pe psihiatrul Sanford Cohen de la Universitatea Boston: ***"Oricât ar părea de bizar, tehnica aceasta a ajutat un număr semnificativ de oameni cu boli incurabile să supravieţuiască dincolo de orice aşteptare"***. De când dr. Simonton a luat contact cu metoda Silva şi a integrat-o în programul său de instruire cunoscut în întreaga lume, sute de medici şi mii de asistenţi medicali au urmat cursurile sale de pregătire.

În 1973, astronautul Edgar Mitchell a înfiinţat Institute of Noetic Sciences (Institutul de Ştiinţe Noetice), dedicat ***„lărgirii cunoaşterii naturii şi potenţialului minţii şi conştiinţei umane, precum şi aplicării acestei cunoaşteri în vederea îmbunătăţirii sănătăţii oamenilor şi a calităţii vieţii pe planetă".***

În trecut, se presupunea că Simonton avea sprijin doar din surse neobişnuite, chiar bizare. Acum, Institutul de Ştiinţe Noetice arată că următoarele concepte, multă vreme considerate

„ciudate", sunt în general acceptate în cercurile medicale:

Omul are capacitatea inerentă de a-şi controla procesele fiziologice într-un grad mai mare decât se credea până acum că ar fi posibil.

1. Vindecarea implică întotdeauna atât mintea şi trupul, cât şi ceea ce mulţi numesc spirit.
2. Emoţiile negative pot avea efecte psihofiziologice adverse.
3. Emoţiile pozitive pot avea efecte psihofiziologice benefice.
4. Mintea are multe căi de contact cu procesele care se desfăşoară în corp, iar unele dintre acestea pot „înclina balanţa" către vindecare.

Această schimbare de optică a avut loc încă de când am făcut publică metoda Silva, la sfârşitul anilor '60, şi este un motiv de bucurie. Abordarea strict alopată, caracteristică tratamentelor medicale de până atunci, a început să lase loc recunoaşterii faptului că vizualizarea mentală poate duce la rezultate reale şi utile.

Atleţii se antrenează acum pentru a obţine performante mai bune şi rezistenţă mai mare văzându-se cu „ochii mintii" cum joacă perfect un joc sau aleargă impecabil într-o cursă. Când jucătorii de golf amatori se uită la minge, apoi aruncă pe furiş o privire spre apa din partea stângă, după aceea spre terenul împădurit din dreapta, se programează inconştient pentru o lovitură nereuşită. Profesioniştii, care privesc numai la steagul din mijlocul găurii, se programează pentru o lovitură direct la ţintă.

Imaginile pe care le purtăm în minte au efecte demonstrabile asupra corpului. Cele pozitive produc efectele dorite. Cele negative produc efecte nedorite.

Faptul că mintea ne poate îmbolnăvi, dar ne poate aduce şi însănătoşirea, este una dintre cele mai importante descoperiri ale secolului al XX-lea.

Din ce în ce mai mulţi oameni încep să înţeleagă că schimbarea modului de gândire determină corpul să adopte transformarea respectivă. Dacă ştiţi cum să faceţi acest lucru, vă puteţi folosi mintea pentru a avea mereu o înfăţişare radiind de sănătate, un sistem imunitar eficient şi un nivel ridicat de energie.

Vă puteţi folosi puterea mintii pentru a scăpa rapid atât de probleme de sănătate acute, cum sunt guturaiul sau durerile de cap, cât şi de dureri şi suferinţe cronice. Dacă ştiţi cum, o puteţi utiliza chiar şi pentru a-l ajuta pe medicul curant să vă scape de boli grave, de tipul cancerului.

De asemenea, vă puteţi folosi mintea pentru a-i ajuta pe alţii să beneficieze de aceleaşi efecte - de la distanţă şi chiar fără ca ei s-o ştie.

Vi se pare incredibil? Sunt fapte ştiinţifice! Ştiinţa recunoaşte în zilele noastre că mintea se poate proiecta prin câmpuri de inteligenţă, afectând astfel materia. Recent, într-un laborator din Texas, subiecţii supuşi unui experiment au fost capabili să mărească sau să micşoreze voit activitatea electrică a pielii altor persoane aflate la douăzeci de metri depărtare, într-o altă cameră. Nu erau experţi, ci oameni obişnuiţi, care lucrau în diverse domenii.

În alt laborator — din cadrul Backster Foundation din San Diego, California — cercetătorii au demonstrat (în prezenţa autorului Robert Stone) că gândul poate afecta celule umane aflate în cealaltă parte a încăperii.

Asemenea experimente arată că, dacă ştim cum să ne controlăm mintea, putem avea cu toţii o viaţă mai lungă, mai fericită şi mai sănătoasă.

Este exact ceea ce vă învaţă cartea de faţă. Milioane de absolvenţi ai cursurilor de instruire în metoda Silva, din peste şaptezeci de ţări, sunt capabili să-şi folosească puterea mintii nu numai pentru a se menţine într-o stare mai bună de sănătate, ci şi pentru a-şi controla intuiţia, a-şi spori creativitatea, a-şi mări coeficientul de inteligenţă (IQ) şi a-şi îmbunătăţi capacitatea de rezolvare a problemelor. Veţi învăţa din această carte tot ce este nevoie să ştiţi pentru a folosi metoda în scopul însănătoşirii, menţinerii sănătăţii şi pentru a vă ajuta familia şi prietenii să obţină aceleaşi efecte.

Computerul minții ne conduce corpul

Metoda Silva vă arată cum să vă stimulați puterile cibernetice ale creierului pentru a fi mai sănătos şi a avea performante intelectuale superioare. După ce veți citi această carte, veți şti cum să împiedicați mintea să vă îmbolnăvească. Veți şti cum să vă feriți de stres. Veți şti cum să remediați unele probleme de sănătate şi cum să-l ajutați pe doctorul dumneavoastră să vă tămăduiască.

Încă de la o vârstă foarte fragedă, „învățăm" cum să ne îmbolnăvim. De fapt, suntem programați în acest sens prin mesaje ca „dacă te uzi la picioare, o să răceşti". Neuronii acceptă astfel de programări ca pe nişte instrucțiuni, ca pe o comandă care trebuie ascultată.
Ca urmare, un asemenea mesaj devine o „profeție" care se împlineşte.

Vedem că alții se îmbolnăvesc. Ne gândim cum ar fi dacă ne-am îmbolnăvi şi noi. Acest lucru se numeşte „îngrijorare", iar îngrijorarea înseamnă programare. Imaginile pe care le păstrăm în minte acționează şi ele ca nişte comenzi care trebuie executate. Gândurile şi cuvintele noastre au un rol de programare: gândurile şi exprimarea unor sentimente negative — programare negativă sau nedorită; gândurile şi exprimarea sentimentelor pozitive — programare pozitivă sau dorită. Programarea negativă aduce nefericire, eşecuri şi boli. Programarea pozitivă atrage fericire, succes şi sănătate.

Dacă sunteți programat să gândiți negativ, vă aflați în capcana unui tipar negativ. Dacă nu vă veți schimba programarea, veți rămâne aşa mereu. De aceea mulți oameni, care ar dori să fie sănătoşi, umplu până la refuz saloanele spitalelor. Ei au nevoie să se reprogrameze.

Pentru învingerea vechii programări trebuie dusă o luptă grea. Vă puteți schimba pentru o vreme, dar, dacă nu vă modificați programarea, până la urmă veți reveni la fostul comportament prestabilit. Pentru a vă schimba cu adevărat, aveți nevoie de reprogramare. De exemplu, vă puteți schimba obişnuințele alimentare programate adoptând o nouă dietă. „Țineți un regim." Dar puțini oameni pot ține un regim permanent. Atunci când renunță la regim şi revin la vechiul mod programat de hrănire, câştigă de obicei toate kilogramele pe care le-au pierdut prin regim. Ei au nevoie să-şi reprogrameze obiceiurile alimentare. Programarea negativă, care produce îmbolnăvirea, poate fi oprită şi anihilată printr-o programare nouă, pozitivă.

Tehnicile de tip „formulă" ale metodei Silva

Reprogramarea prin metoda Silva pentru o sănătate mai bună se face prin imagini mentale, într-o stare a minții sau pe un nivel al conştiinței numit „alfa".

Alfa este nivelul la care undele cerebrale au o frecvență de circa două ori mai mică decât undele din timpul stării de veghe. Atunci când suntem treji şi activi, creierul are între 14 şi 21 de pulsații pe secundă. Cercetătorii denumesc starea normală de veghe „nivel beta". Când ne pregătim de culcare şi adormim, pulsațiile creierului se răresc.

Electroencefalograful, un aparat care măsoară aceste pulsații v-ar arăta că, în timp ce stați relaxat în pat, cu ochii închişi, pulsațiile creierului se reduc la jumătate. Intervalul dintre şapte şi paisprezece pulsații pe secundă a fost numit de cercetători „nivelul alfa", când mintea este într-o stare relaxată, de somnolență. După ce adormim, undele cerebrale au o frecvență mai mică. Somnul uşor, între patru şi şapte pulsații pe secundă, se înscrie în „nivelul teta". Somnul cel mai profund, în timpul căruia undele cerebrale au o frecvență mai mică de patru pulsații pe secundă, corespunde „nivelului delta".

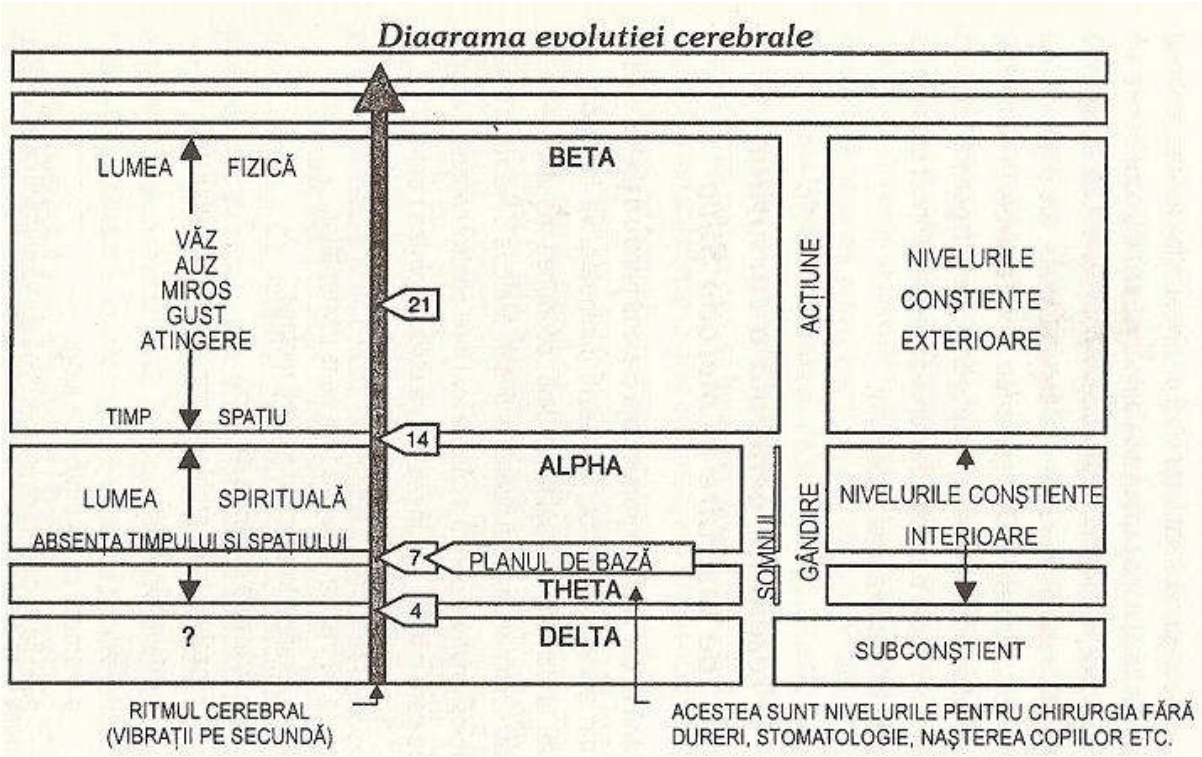

Figura 1 ilustrează aceste patru niveluri. Observați că nivelul alfa profund este numit „planul de bază". Aceasta este cea mai joasă frecvență a nivelului alfa, folosită în majoritatea tehnicilor Silva. Este o stare naturală, confortabilă, liniştitoare, relaxantă, prin care trecem seara, înainte de a adormi, şi dimineața la trezire. În cartea de față, veți învăța să rămâneți pe acest nivel şi să-l folosiți pentru a vă vindeca pe dumneavoastră şi pe ceilalți, precum şi pentru a vă reprograma.

Care este legătura dintre nivelul alfa şi beneficiile pentru sănătate descrise aici? Cercetătorii care au lucrat cu echipamente de biofeedback [Biofeedbackul este o tehnică de control al funcțiilor corporale involuntare cu ajutorul unor dispozitive ce permit vizualizarea informațiilor despre sistemul biologic individual. (n.trad.)] au observat că, în timp ce creierul se află la nivelul alfa, corpul trece prin stări benefice. Organele şi sistemele obosite se recuperează şi se revitalizează. Tensiunea sangvină se normalizează. Pulsul se stabilizează. În timp ce studiau modul în care oamenii şi-ar putea folosi o parte mai mare a creierului, cercetătorii din Laredo, Texas, au descoperit că subiecții aflați pe nivelul alfa căpătau controlul asupra unor funcțiuni incontrolabile anterior. Facultăți considerate a fi la nivel subconştient sau inconştient devin conştiente. Obiceiurile intră sub control conştient. Funcțiile aşa-zis „automate" ale organismului devin şi ele controlabile. De asemenea, pot fi activate la comandă, pe nivelul alfa, facultăți umane de tip „geniu", care în general ne oferă doar ocazional câte o sclipire de cunoaştere, astfel încât problemele se rezolvă în maniera unei superminți.

Prezentare generală a cursurilor de instruire în metoda Silva

Până acum v-ați programat deja creierul pentru a prelua o bună parte din activitățile zilnice. Vă treziți dimineața, vă îmbrăcați, vă încheiați la pantofi, vă spălați pe dinți, conduceți maşina — fără să analizați suplimentar toate aceste activități. Metoda Silva vă va învăța să vă folosiți mintea pentru a căpăta mai mult control conştient asupra vieții pe care o trăiți. Veți învăța să

vă utilizați mintea pentru:

- a adormi când vreți,
- a vă trezi la orice oră fără ceas deşteptător,
- a rămâne treaz când sunteți moleşit,
- a scăpa de o durere de cap,
- a rezolva unele probleme prin intermediul unui vis,
- a renunța la fumat,
- a slăbi,
- a memora cu uşurință liste lungi,
- a studia cu o concentrare mai bună şi a vă reaminti ce ați învățat,
- a rezolva probleme dificile,
- a vă atinge obiectivele,
- a scăpa de o durere din orice parte a corpului,
- a corecta unele stări anormale ale organismului,
- a antrena ambele emisfere cerebrale pentru a le putea folosi mai bine,
- a deveni mai creativ şi mai perceptiv,
- a ameliora diferite probleme de sănătate ale altora.

Veți obține aceste şaisprezece beneficii prin intermediul unor tehnici pe care eu le numesc „de tip formulă". Prin formulă înțeleg: „Se face mai întâi acest lucru, apoi acela etc." Deci este vorba despre paşi mentali simpli, efectuați îndeosebi în timp ce vă aflați pe nivelul alfa.

Peste opt milioane de absolvenți din circa şaptezeci de țări au făcut minimum treizeci şi două de ore de instruire în metoda Silva. Cursul îi poartă pe participanți prin zece ore de relaxare controlată pentru a corecta unele probleme ca oboseala, insomnia, durerile de cap de tipul unor tensiuni şi migrene. În timpul acestui segment inițial al instruirii, participanții învață să intre repede şi uşor pe nivelul alfa şi să-l folosească atât pentru a controla vitalitatea şi energia corpului, cât şi pentru a-şi rezolva problemele fără încordare sau stres.

În următorul segment al instruirii, cursanții învață să obțină un control mai avansat al funcțiilor psihologice şi fiziologice care sunt considerate, în mod tradițional, ca ținând de subconştient şi, prin urmare, incontrolabile pe cale conştientă. Ei învață procedee pentru a-şi îmbunătăți memoria şi concentrarea, primul ajutor pentru a elimina dureri cronice sau acute, metode pentru a controla sau a elimina obiceiuri nedorite şi modalități de a-şi folosi mintea pentru rezolvarea problemelor.

În segmentele al treilea şi al patrulea ale cursului, sunt stabilite cu ajutorul unei succesiuni de exerciții de imaginare, punctele de referință care le permit cursanților să-şi controleze funcțiile subiective. Emisfera stângă a creierului este orientată către lumea fizică, în timp ce emisfera dreaptă este orientată către non-fizic sau, am putea spune, către spiritual, fiind creativă. Noile puncte de referință îi conferă emisferei drepte avantajele emisferei stângi, permițându-i să funcționeze sub control conştient pentru a căpăta o stare superioară de conştiență, o creativitate mai mare şi un control asupra sănătății. Această fază a instruirii le permite cursanților să-şi vizualizeze corpul, să-şi imagineze apariția unor ameliorări şi apoi să simtă îmbunătățirile. În ultimele ore ale cursului, participanților le este verificată capacitatea de a „simți" persoane care nu le sunt cunoscute, a identifica problemele de sănătate ale acestora şi a face unele corecții.

Îndrumări pentru folosirea cărții

Pentru a putea obține, prin intermediul acestei cărți, aceleaşi beneficii pe care le oferă cursul de instruire de treizeci şi două de ore, va trebui să depuneți un efort mai îndelungat.

Acest timp suplimentar va fi dedicat citirii paşilor şi exersării lor.

Dacă veţi urma cu conştiinciozitate instrucţiunile din partea întâi a cărţii, veţi beneficia de majoritatea abilităţilor referitoare la sănătate pe care le conferă şi cursul. Puteţi începe să profitaţi de aceste abilităţi chiar de mâine dimineaţă, iar într-un interval de şase săptămâni veţi ajunge să le controlaţi destul de bine.

Pentru aceasta, va trebui să exersaţi câteva minute în fiecare dimineaţă, când vă treziţi. În acest moment al zilei sunteţi relaxat şi puteţi obţine cele mai bune rezultate. Cu timpul, vă veţi deprinde să vă relaxaţi şi mai mult şi să ajungeţi la nivelul alfa. Relaxarea în sine are efect terapeutic, iar din momentul în care veţi iniţia practica relaxării, corpul dumneavoastră va începe să se simtă foarte bine.

Mai târziu, după ce vă veţi deprinde să vă relaxaţi mai repede şi mai profund, veţi fi capabil să folosiţi starea alfa pentru a vă programa creierul, la fel cum aţi face-o cu un computer, veţi putea modifica unele simptome fizice nedorite şi veţi putea remedia orice stare fizică supărătoare.

Dacă vreţi, citiţi cartea până la sfârşit, dar apoi reveniţi şi faceţi cele patruzeci de şedinţe, câte una pe zi timp de patruzeci de zile. La sfârşitul acestei perioade, veţi fi capabil să realizaţi vindecări dificile, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru alţii.

Instruirea în clasă este ceva mai rapidă decât cea de unul singur cu ajutorul pentru că aveţi la dispoziţie o persoană antrenată care vă ajută să vă relaxaţi şi vă citeşte procedeele destinate a vă aduce în starea de relaxare profundă. Dacă veţi folosi doar cartea, va trebui să deschideţi ochii pentru a citi aceste pasaje, stânjenind în acest fel relaxarea. Totuşi, veţi deprinde tehnica în patruzeci de şedinţe matinale, astfel încât să puteţi atinge nivelul profund de relaxare necesar. Apoi veţi începe programarea pozitivă, care vă va ajuta să eliminaţi boala.

Partea întâi

Cele 40 de şedinţe zilnice

Şedinţa 1

RELAXAREA ESTE CHEIA

În aprilie 1975, M.B., de treizeci şi patru de ani, se afla în spitalul din Philadelphia, unde era pregătit pentru o operaţie. Doctorii descoperiseră că o tumoare la măduva spinării, localizată în regiunea gâtului, îi provocase o paralizie progresivă, care-i afecta de două luni braţele şi picioarele. La sfârşitul operaţiei, a primit veşti proaste: medicii nu putuseră înlătura tumoarea din cauza infiltrării ei în măduva spinării. Era malignă. Mai avea de trăit un an sau doi.

După un an de la operaţie, M.B. trebuia să meargă pentru o nouă examinare. Doctorul nu i-a mai găsit nimic în neregulă. Nu mai exista nici o urmă a tumorii. Acelaşi doctor care-i spusese lui M.B. cu un an în urmă că se afla în fază terminală îi spunea acum că probabil făcuse o greşeală.

Dar ce făcuse M.B. între timp? Folosise metoda Silva.

La circa zece luni după operaţie, M.B. a aflat de metoda Silva şi a început instruirea. A practicat ceea ce învăţase la curs numai două luni înainte de a fi examinat de medic la un an

după operație.

De trei ori pe zi, câte cincisprezece minute — la trezire, după prânz şi înainte de culcare — M.B. se relaxase profund. Folosise o tehnică de relaxare progresivă, relaxându-şi mai întâi capul, apoi umerii şi, rând pe rând, toate părțile corpului până la vârful picioarelor. Odată relaxat, îşi imagina corpul şi tumoarea. Îşi imagina cum tumoarea devine din ce în ce mai mică. La fiecare şedință de relaxare vizualiza tumoarea ceva mai mică decât ultima dată. Îşi imaginase, de asemenea, că vedea cum sistemul imunitar - leucocitele - urmăreşte, dispersează şi elimină celulele canceroase. Îşi spunea mereu că celulele canceroase ies din corp de fiecare dată când merge la toaletă. M.B. îşi dăduse şi instrucțiuni pozitive, repetându-şi mereu, în timp ce se afla în starea relaxată, meditativă: „Din zi în zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere".

Când M.B. a început să-i povestească despre aceste exerciții mentale, doctorul a ieşit din încăpere. Procedeul îi era complet străin. Medicii sunt rareori capabili să accepte capacitatea omului de a-şi folosi mintea pentru a-şi remedia starea organismului. Aceste interacțiuni între minte şi corp nu se învață în şcolile de medicină, cel puțin deocamdată.

În multe dintre exemplele citate în cartea de față am folosit inițialele celor implicați, pentru a-i proteja pe cursanții metodei Silva de remarcile sarcastice ale scepticilor din localitățile în care trăiesc. Totuşi, din când în când, primim câte un raport scris de la câte un cursant care este atât de nerăbdător să le împărtăşească şi celorlalți succesul său, încât ne dă şi permisiunea de a-i folosi numele întreg. În multe cazuri, aceste rapoarte sunt însoțite de declarații ale martorilor şi atestate la notarul public. în situațiile respective, am inclus cu bucurie în descrierea cazurilor numele celor implicați.

Activarea unei părți mai mari a minții

Ați înțeles până acum că secretul metodei Silva este relaxarea. Însă relaxarea pe care o învățați aici nu este pasivă. Veți învăța cum să vă relaxați activ. Atât ajungerea în starea de relaxare, cât şi folosirea acesteia sunt procese active. Folosindu-ne mintea pentru a ne relaxa şi a vizualiza imagini pozitive, ne activăm partea creativă a creierului – o funcțiune a emisferei drepte care este rareori implicată în gândirea curentă.

Pe scurt, metoda Silva ne ajută să avem un control conştient asupra nivelurilor profunde ale minții. Ne dă posibilitatea de a folosi undele cerebrale relativ lente (alfa) pentru a ne lărgi domeniul de conştiență şi a ne îmbunătăți capacitatea de a rezolva problemele. Problemele de sănătate sunt cel mai uşor de rezolvat, pentru că avem controlul tuturor surselor lor.

Programarea comportamentului prin cuvinte şi imagini

Organismul omului este pe deplin echipat pentru autovindecare. Noi interferăm cu acest proces natural atunci când reacționăm la evenimente prin îngrijorare şi stres. Putem elimina interferența reacționând relaxat la evenimentele din exterior.

Ne putem, de asemenea, stimula energia vindecătoare prin conceperea unor proiecții mentale pozitive şi prin instrucțiuni mentale verbale pozitive.

Metoda Silva pentru îmbunătățirea sănătății se bazează pe folosirea în timpul relaxării a instrucțiunilor mentale pozitive. Este o metodă simplă şi uşoară, care devine din ce în ce mai eficientă pe măsură ce o practicăm. Vă puteți aştepta la înfăptuirea unui miracol chiar dacă sunteți începător. Încrederea şi aşteptările dumneavoastră pozitive reprezintă „unda verde" care le comunică neuronilor că trebuie să îmbunătățească starea corpului.

A sosit momentul să luați o decizie. Vreți să aveți mai mult control asupra propriei vieți?

Dacă răspunsul este afirmativ, veți avea de câştigat nu numai în privința sănătății, ci şi în oricare alt domeniu al vieții, deoarece neuronii, care până acum fie trândăveau, fie lucrau împotriva dumneavoastră, vor fi puşi dintr-odată să lucreze pentru ameliorarea tuturor problemelor.

Deoarece nu puteți să vă relaxați în timp ce citiți cartea, folosiți strategia următoare: Citiți mai întâi instrucțiunile. Puneți apoi cartea la o parte, închideți ochii şi urmați instrucțiunile. Iată primul set de instrucțiuni:

1. Stați comod pe un scaun şi închideți ochii.
2. Inspirați adânc şi, în timp ce expirați, relaxați-vă corpul.
3. Numărați încet înapoi, de la 100 la 1.
4. Imaginați-vă un loc plin de tihnă pe care îl cunoaşteți.
5. Spuneți-vă în gând: „Corpul şi mintea îmi vor fi întotdeauna într-o stare perfectă de sănătate".
6. După aceea, începeți să numărați de la 1 până la 5. Spuneți-vă în gând că atunci când veți deschide ochii, după ce ați ajuns la numărul 5, vă veți simți foarte treaz şi mai bine decât înainte. Când ajungeți cu numărătoarea la 3, repetați acest lucru. Când deschideți ochii, afirmați-l din nou: „Sunt perfect treaz şi mă simt mai bine decât înainte."

Citiți încă odată instrucțiunile. Acum puneți cartea deoparte şi urmați-le.
Ceea ce tocmai ați făcut se numeşte programare. Capacitatea de a vă programa se va îmbunătăți cu timpul. Treptat, vă veți relaxa mai repede şi mai profund. Veți vizualiza lucrurile tot mai bine, iar aşteptările pozitive şi încrederea se vor intensifica, permițându-vă să obțineți rezultate din ce în ce mai bune şi mai importante. Eu vă voi conduce pas cu pas. Când veți ajunge la sfârşitul cărții, veți fi capabil să vă ajutați pe dumneavoastră înşivă pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate şi vă veți putea folosi energia minții pentru a-i programa şi pe alții, de la distanță, în vederea îmbunătățirii sănătății lor.

Şedința 2

Controlul minții asupra corpului

1. Stați comod pe un scaun şi închideți ochii.
2. Inspirați adânc şi, în timp ce expirați, relaxați-vă corpul.
3. Numărați încet înapoi, de la 100 la 1.
4. Imaginați-vă un loc plin de tihnă pe care îl cunoaşteți.
5. Spuneți-vă în minte: „Corpul şi mintea îmi vor fi întotdeauna într-o stare perfectă de sănătate".
6. După aceea începeți să numărați de la 1 până la 5. Spuneți-vă în minte că, atunci când veți deschide ochii, la numărul 5, vă veți simți foarte treaz şi mai bine decât înainte. Când ajungeți cu numărătoarea la 3, repetați acest lucru. Când deschideți ochii, afirmați-l din nou: „Sunt perfect treaz şi mă simt mai bine decât înainte".

Pentru a avea control asupra corpului, trebuie să vă controlați mai întâi mintea. Pentru a învăța să vă controlați mintea, trebuie să vă controlați nivelul alfa. Pentru a vă controla nivelul alfa, trebuie să vă controlați starea de relaxare.

Punctul de plecare este controlul relaxării. Vă voi reda istorisirea lui M,R., locotenent în Marina SUA:

De curând, cariera mea de opt ani în Marină a fost pusă serios în pericol. Am făcut o

reacție alergică la un medicament, care mi-a provocat un scurt episod de aritmie cardiacă.

Un examen medical făcut la Brooke Army Medical Center a arătat că aveam un prolaps de valvă mitrală. Aceasta este o deficiență congenitală, care nu poate fi diagnosticată decât cu un echipament sofisticat. Regulamentele Marinei americane interzic oricărei persoane cu această deficiență să aibă misiuni de zbor. Două opinii complementare au confirmat diagnosticul. Cazul meu părea clarificat şi închis. Urma să fiu examinat, peste trei săptămâni, de medicii Marinei de la Naval Aerospatial Institute.

Nu exersasem tehnicile Silva foarte conştiincios, dar mi-am amintit că stările anormale pot fi corectate. Am intrat pe frecvența nivelului alfa şi am vizualizat o inimă perfectă, fără nici un defect. Mi-am repetat în acelaşi timp de nenumărate ori că inima mea era acum perfectă. Gândul acesta mi-a ocupat mintea zi şi noapte, până când am crezut că aşa era cu adevărat.

După trei săptămâni am fost examinat de către trei doctori ai Marinei. Nici urmă de prolaps de valvă mitrală! O deficiență congenitală de treizeci şi trei de ani dispăruse. Toate echipamentele de diagnostic şi toate testele indicau o inimă perfectă. Am fost retrimis în misiuni de zbor.

Acum cred cu tărie în puterea pe care o avem în interiorul nostru de a ne îmbunătăți viața.

M.R. s-a relaxat şi-a imaginat că inima sa era perfectă. Ceea ce mintea îşi imaginează, poate crea după aceea, dacă...

Există un mare dacă... Mintea creează ceea ce îşi imaginează dacă se află pe frecventa alfa. Creierul este un organ de circa 1,5 kilograme, adăpostit în craniu. Mintea, al cărei orizont este nelimitat, este totuşi dependentă de creier. Creierul lucrează pentru noi pe nivelul alfa — mai ales emisfera dreaptă, sediul gândurilor, al sentimentelor şi al emoțiilor. M.R. şi-a vizualizat inima sănătoasă şi a vorbit cu el însuşi atunci când creierul sau se afla pe această frecvență. Imaginile mentale şi instrucțiunile verbale sunt mecanismele prin care au loc schimbări fizice la nivelul subiectiv, sau alfa. Folosirea acestor mecanisme este ceea ce numim „programare". M.R., în timp ce se afla la nivelul alfa, şi-a imaginat inima perfectă şi în acest fel şi-a programat computerul minții să o facă perfectă. Mintea conduce creierul, iar creierul conduce corpul. Prin urmare, corpul s-a supus.

Nivelul alfa este cheia. El vă poartă departe de tărâmul obiectiv, departe de lumea fizică, ducându-vă în lumea subiectivă, pe tărâmul cauzal şi creativ, cel care este sursa lumii fizice. Existența pe acest nivel vă dă o senzație sublimă, că sunteți singur în sinea dumneavoastră. Sunteți conştient de ceea ce se întâmplă în lumea exterioară, dar nu activați în ea. Vă aflați, din punct de vedere fizic şi mental, în repaus.

Cum „simțim" nivelul alfa

Cu fiecare zi de practică, avansați tot mai mult către nivelul alfa. După ce veți ajunge pe nivelul alfa, fiecare zi de practică vă va duce către nivelul alfa profund, vă va împiedica să treceți mai departe (către somn) şi vă va permite — cât timp rămâneți pe acest nivel — să vă folosiți mintea pentru a obține o stare excelentă de sănătate — a dumneavoastră şi a altora.

Celebra cercetătoare în domeniul biofeedbackului, Barbara Brown, a reuşit să antreneze oameni care să-şi poată controla nivelul alfa prin asociere cu senzații plăcute.

Coautorul acestei cărți, lector pentru metoda Silva în Hawaii, foloseşte cuvântul hawaiian aloha pentru alfa. „Aloha înseamnă unitate, armonie, simbolizată prin ***o***, litera din mijlocul cuvântului", explică el. Puneți un mâner literei ***o*** şi veți ajunge la alfa. El a demonstrat acest lucru la tablă, punând o coadă literei ***o*** din cuvântul aloha şi transformând-o în litera p - iar cuvântul aloha a devenit alpha.

În starea alfa avem o senzație minunată, probabil datorită faptului că, intrând pe acest nivel, ne îndepărtăm de lumea fizică şi ne îndreptăm înspre lumea interioară – cu un pas mai aproape de rai.

Când veți ajunge în starea alfa, n-or să sune nici clopotele, nici sirenele, nu veți auzi nici o voce care să vă anunțe: „Aceasta este alfa".

Pur şi simplu vă veți simți bine.

Atitudinea pozitivă

În esență, metoda Silva antrenează starea conştientă a mintii, în perioada în care undele cerebrale au frecvențe scăzute, cu scopul de a obține anumite beneficii. Acest control asupra conştienței permite practicantului să-şi îmbunătățească eficiența şi capacitatea de a rezolva diverse probleme.

Dar să presupunem că, în timpul instruirii, ați avea convingerea că metoda poate funcționa pentru altcineva, dar nu şi pentru dumneavoastră. Această atitudine constituie tot o programare. Menținerea ei înseamnă să vă programați neuronii să ignore antrenamentul pe care îl faceți şi să păstreze starea existentă a lucrurilor.

De asemenea, este posibil ca, după ce terminați instruirea, să adoptați punctul de vedere conform căruia metoda nu vă va ajuta să remediați problema de sănătate pe care o aveți. Această aşteptare a nereuşitei constituie tot o programare, care anulează ceea ce ați câştigat în timpul antrenamentului şi vă menține starea de boală. Dorința, încrederea şi aşteptările pozitive sunt componente ale credinței, legătura dintre minte şi creier care permite realizarea ale programelor. Creierul lucrează atât în lumea obiectivă, cât şi în cea subiectivă.

Să ne gândim la un student strălucit al cărui tată vrea să-l vadă avocat. El nu vrea să ajungă avocat, dar tatăl său, avocat fiind, are o carieră înfloritoare şi este respectat în comunitate. Aşadar, îndemnat de tată, fiul devine avocat. Oare prosperă el la fel ca tatăl său? Nu, deoarece nu acționează cu tragere de inimă. Această lipsă de entuziasm îi afectează întreaga carieră. El va deveni un avocat mediocru.

Să comparăm dorința fiului cu motivația tatălui când era tânăr. Tatăl îşi dorea fierbinte să devină un avocat de succes. În ciuda obstacolelor financiare şi a altor probleme, el a muncit intens şi, în cele din urmă, a reuşit. Dorința, încrederea şi aşteptările pozitive i-au creat, atât în lumea obiectivă, cât şi în cea subiectivă, condițiile pentru succes.

Când primea un pacient nou, dr. Carl Simonton îi arăta imagini ale unor foşti pacienți „înainte" şi „după" tratament. „Aici vedeți cancerul, aici nu-l mai vedeți", le spunea el. Nu se împăuna şi nici nu-şi făcea reclamă, ci proceda în acest fel pentru a face ca aşteptările şi convingerile negative ale pacientului (“sunt o cauză pierdută") să se inverseze, devenind pozitive (“şi eu pot fi vindecat”). De obicei, le arăta diapozitivele mai multor pacienți odată, insistând să participe şi familiile lor. Voia să schimbe aşteptările negative şi neîncrederea rudelor astfel încât acestea sa le comunice pacienților noile lor convingeri, reprogramându-i într-o direcție pozitivă.

Încrederea activează computerul mental prin transmiterea mesajului conform căruia "programarea a început".

Încrederea ne şi permite sa ne imaginăm rezultatul final cu entuziasm, iar entuziasmul amplifică fluxul de energie care conduce computerul. Creierul prelucrează apoi informația primită de la mintea devenită încrezătoare — facultatea sa critică i-a dat undă verde: “Voi reuşi”.

Pacientul care a primit cea de-a doua inimă artificială s-a ridicat din pat la numai câteva zile după implant, care a avut loc într-un spital din Louisiana. Doctorii au jubilat, iar unul dintre ei a fost citat de către Associated Press spunând că ***„atitudinea mentală pozitivă a pacientului este un factor foarte important şi foarte puternic favorizant în ceea ce priveşte***

recuperarea”.

Procedeu de stimulare suplimentară

Mintea este cea care controlează totul. Dacă o putem controla, vom avea numeroase beneficii, obținând succese pe baza faptului că avem aşteptări pozitive şi încredere.

1. Când vă veți trezi mâine dimineață, mergeți la bale dacă aveți nevoie. Apoi întoarceți-vă în pat. Puneți ceasul să sune după 15 minute.
2. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene (cam cu 20 de grade).

Am studiat procesul de vizualizare şi am determinat condițiile în care funcționează cel mai bine. Aduceți-vă aminte cum ridică oamenii privirea în sus pentru a găsi răspunsul la o întrebare, ca şi cum acesta ar fi scris pe tavan sau pe bolta cerească.

Am descoperit că, privind în acest fel, ajutăm creierul să intre în ritmul alfa. De asemenea, activitatea emisferei drepte este stimulată când privim în sus, fără a ne focaliza privirea asupra vreunui obiect.

Ecranul minții

Cel mai bine reuşim să ne controlăm mintea atunci când ținem ochii îndreptați cam cu 20 de grade deasupra orizontalei. Eu numesc această zonă „ecranul minții”.

Folosirea ecranului minții când ne aflăm pe nivelul alfa reprezintă un mijloc important pentru îmbunătățirea sănătății.

Reținând aceste explicații, puteți continua procedeul început mai sus:

3. Numărați rar, în gând, de la 100 la 1. Aşteptați cam o secundă între două numere.
4. Când ajungeți la 1, priviți pe ecranul minții o imagine în care arătați tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
5. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o stare perfectă de sănătate a corpului şi a minții".
6. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
7. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
8. Continuați să numărați. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Opt paşi care se restrâng doar la trei

Parcurgeți explicațiile celor opt paşi, pentru a le înțelege scopul şi a vă familiariza cu succesiunea lor:

1. Mintea nu se poate relaxa profund dacă nu este relaxat corpul. Este preferabil să mergeți la toaletă, pentru ca apoi corpul să se simtă cât mai bine. De asemenea, s-ar putea ca la început să nu fiți complet treaz, dar, mergând la toaletă, vă veți trezi de-a binelea. Totuşi, după ce vă întoarceți în pat, puneți-vă ceasul să sune 15 minute mai târziu pentru a nu întârzia la activitățile zilnice.

2. Aşa cum am explicat, ridicarea privirii (cu ochii închişi) la circa 20 de grade faţă de orizontală ajută creierul să intre în ritmul alfa şi stimulează activitatea emisferei drepte. Mai târziu, când veţi face vizualizarea, veţi păstra privirea îndreptată în sus, sub acelaşi unghi. Deocamdată, această poziţie a ochilor este o modalitate simplă de a stimula apariţia undelor cerebrale alfa.
3. Numărătoarea inversă este relaxantă. Cea directă are efect de activare. Numărând 1, 2, 3 este ca şi cum am spune: „Pe locuri, fiţi gata, start!" Numărând de la 3 la 1 ne liniştim. Nu plecăm nicăieri, ci ne îndreptăm spre un nivel mai profund al propriei fiinţe.
4. În timp ce vă relaxaţi, creaţi pe ecran imaginea dumneavoastră aşa cum doriţi să fiţi. Ipohondrii îşi creează în mod frecvent simptome fizice nedorite, atunci când se relaxează şi se imaginează bolnavi. Dumneavoastră veţi proceda invers. Imaginea mentală pe care o veţi crea va include calităţile dorite - tinereţe, sănătate şi atractivitate.
5. Cuvintele repetate mental în timp ce sunteţi relaxat creează ceea ce exprimă. Imaginile şi cuvintele programează mintea pentru ca aceasta să le transforme în fapt.

6, 7, 8. Aceşti ultimi paşi implică numărătoarea de la 1 la 5 pentru a încheia şedinţa. Numărarea înainte vă activează. Este bine totuşi să vă daţi „comenzi" care vor fi activate când veţi ajunge la 5. Faceţi acest lucru înainte de a începe să număraţi, pe parcursul numărătorii şi din nou când deschideţi ochii, la 5.

Când vă veţi trezi mâine dimineaţă şi vă veţi pregăti pentru acest exerciţiu, veţi descoperi că cei opt paşi sunt, de fapt, trei:
Cu ochii închişi şi îndreptaţi în sus, la 20 de grade:

1. Număraţi înapoi de la 100 la 1.
2. Imaginaţi-vă sănătos şi afirmaţi-vă sănătatea.
3. Număraţi de la 1 la 5, afirmându-vă starea perfectă de sănătate şi trezirea deplină.

Patruzeci de zile care vă pot schimba viaţa

Acum ştiţi ce aveţi de făcut mâine dimineaţă, dar după aceea ? Iată care este programul în continuare:

- Timp de zece zile, număraţi înapoi de la 100 la 1 în fiecare dimineaţă.
- Timp de zece zile, număraţi înapoi de la 50 la 1 în fiecare dimineaţă.
- Timp de zece zile, număraţi înapoi de la 25 la 1 în fiecare dimineaţă.
- Timp de zece zile, număraţi înapoi de la 10 la 1 în fiecare dimineaţă.

După aceste patruzeci de dimineţi în care exersaţi relaxarea prin numărătoare inversă, veţi număra doar de la 5 la 1 şi veţi începe să folosiţi nivelul alfa pentru îmbunătăţirea sănătăţii.
Explicaţiile despre cum puteţi face acest lucru le veţi găsi mai departe în paginile cărţii. Continuaţi să citiţi cartea şi practicaţi în acelaşi timp, pentru că vă puteţi bucura de unele avantaje privind sănătatea şi înainte de trecerea celor patruzeci de zile, respectiv:

- Vă puteţi modifica imaginea de dimineaţă, pentru a va ajuta în anumite probleme de sănătate.
- Îi puteţi ajuta pe alţii.

- Veți putea înțelege capacitatea minții de a rezolva probleme şi a atinge obiective în alte domenii ale vieții
- Vă puteți consolida încrederea şi aşteptările pozitive, în acest fel îmbunătățindu-vă capacitatea de restabilire a sănătății.

Dacă veți face acest exercițiu simplu în fiecare dimineață timp de patruzeci de zile, veți căpăta abilitatea de a vă controla mintea la nivelul alfa.

Unora li se poate părea infantil să stea întinşi şi să numere în acest fel, dar în fiecare dimineață faceți un pas înainte, stabilind un punct de referință pentru data viitoare. Avansați din ce în ce mai mult în profunzime, încetinindu-vă undele cerebrale şi aducându-le sub controlul conştient. Expresia „sub controlul conştient" înseamnă două lucruri:

1) că o faceți cu intenție şi
2) că nu adormiți în acest timp.

Acest control vă conduce până la nivelul alfa şi vă menține acolo, nu merge mai departe. Este bine să păstrați același mod de a proceda în fiecare dimineață. Faceți aceiaşi paşi, în acelaşi loc şi la aceeaşi oră. Singurul lucru care se modifică este trecerea de la 100 la 50 după 10 zile, iar apoi la 25, 10 şi 5, de fiecare dată la un interval de 10 zile. Dacă ați adăuga alte variabile, ați produce o nesiguranță în privința punctului de referință şi ar exista posibilitatea să obțineți rezultate mai slabe.

Care vor fi rezultatele după patruzeci de zile? Veți fi capabil ca, stând pe scaun şi numărând de la 5 la 1 cu ochii închişi şi îndreptați în sus, să vă programați pentru a avea:

- mai multă energie,
- mai mult entuziasm,
- zi productivă,
- stare mai bună de sănătate,
- optimism.

Şedința 3

Începerea autoajutorării

1) Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, cam cu 20 de grade, spre sprâncene.
2) Numărați rar, în gând, de la 100 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
3) Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
4) Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții".
5) Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
6) Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
7) Continuați să numărați. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Bună dimineața. Ați simțit o stare minunată de relaxare când ați ajuns cu numărătoarea inversă la 1?

De acum încolo, pe măsură ce veți practica, vă veți simți din ce în ce mai relaxat. Întregul

proces vă va deveni din ce în ce mai familiar. În timpul lui veți avea o stare de confort. Confortul este cheia pentru a deveni relaxat.

Practicându-l mereu, exercițiul de relaxare de dimineață va deveni treptat din ce în ce mai automat. După 10 zile, numărătoarea de la 50 la 1 va avea acelaşi efect ca şi cea de la 100 la 1. După încă 30 de zile, veți deveni „profesionist în relaxare", obținând controlul asupra nivelului alfa al minții, în care vizualizarea creează.

V-aş putea descrie modalitățile de a folosi metoda Silva imaginându-vă condițiile fizice de normalitate — cum ați putea şterge petele de pe plămâni şi ați scăpa de tuse, cum ați putea elimina o piatră de la rinichi imaginându-vă că o zdrobiți între degete şi o eliminați prin urină a doua zi dimineață, cum ați putea diminua umflăturile artritice imaginându-vă că ştergeți praful acumulat în încheieturi. Cuvintele mele probabil că n-ar avea însă ecoul cuvenit. Experiențele directe trezesc cele mai profunde impresii, aşa că vă voi face cunoştință cu Tag Powell, din Florida. El vă va spune cu propriile cuvinte cum s-a vindecat. După ce s-au întâmplat lucrurile despre care povesteşte aici, a devenit unul dintre cei mai de succes lectori pentru metoda Silva.

Istorisirea lui Tag Powell

Când aveam 14 ani, am făcut osteomielită, care nu este chiar un cancer al oaselor, dar destul de aproape. În cazul meu, deteriorarea osului avusese loc în zona genunchiului. Era un mister cum ajunsesem s-o fac — poate în cursul unei operații în care nu fuseseră asigurate condițiile sterile, poate nu. Am fost îndopat cu antibiotice, dar n-au avut efect. În cazul unei osteomielite normale ti se dau antibiotice şi aceasta dispare.

Aveam nevoie sa fac operație la trei ani. Doctorii făceau o incizie, scoteau țesuturile infectate, răzuiau osul şi puneau totul la loc din nou. Soluția avea efect doi sau trei ani, după aceea trebuia făcută o altă operație. Încercaseră tratamente cu radiu, injectându-l în picior pentru a încerca să omoare germenii. Efectul a durat doar doi ani. Încercaseră apoi alt sistem, prelevând germenii din picior, tratându-i cu radiu, apoi introducându-i înapoi în picior de două ori pe săptămână timp de şase luni. Fără noroc. Au încercat toate tipurile de terapie cunoscute.

După aceea am făcut cursul Silva.

La circa şase luni după ce am terminat cursul, genunchiul a început să mi se umfle. Era mare cât un balon şi am ajuns să merg în cârje. Am folosit tehnicile de control al durerii din cadrul metodei Silva, dar având o umflătură atât de mare, mă loveam mereu de câte ceva (pe vremea aceea lucram într-un spațiu strâmt) şi, fiind luat prin surprindere, durerea era intensă.

Am mers la medicul de familie, iar acesta a vrut să mă trimită la Centrul Medical al Universității Florida din Gainesville, unde să mi se extragă întreaga articulație a genunchiului, să se fiarbă pentru douăzeci şi patru de ore, apoi să se congeleze timp de treizeci de zile şi după aceea să mi se pună la loc. "Poate că aşa se va rezolva problema", spunea el. Poate. Simțind că speranțele erau destul de reduse - cum vă puteți imagina - n-am vrut să merg pe această cale. Metoda respectivă era folosită în cazuri extreme, de obicei doar la persoanele care erau în pericol să-şi piardă piciorul. L-am rugat să-mi dea antibiotice pentru a-mi uşura temporar starea şi i-am zis că o să mă mai gândesc.

Am plecat acasă. Nu mă prea puteam mişca şi stăteam întins în pat. Genunchiul era umflat aproape cât o minge de volei. Nu-mi puteam trage pantalonul peste el.

Într-o noapte, în timp ce zăceam în pat, am început să mă întreb: oare am cu adevărat încredere în metoda Silva? Dacă am, ar trebui s-o folosesc. Aceasta era pe la începutul anului 1978, la circa şase luni după ce absolvisem seria de bază a cursului.

Am intrat pe nivelul alfa. Mi-am amintit că mi se spusese că globulele albe ale sângelui

ar putea învinge osteomielita. Mi-am amintit tehnica vizualizării prezentată la curs şi am început să apelez la globulele albe din diverse părți ale corpului. Începând de la degetele picioarelor, am chemat mental leucocitele să vină la genunchi. Recrutam luptători, imaginându-mi cum se adună pe câmpul de bătălie.

Când am adunat o armată întreagă, am urcat-o pe cai albi şi am dotat-o cu scuturi albe şi cu săbii albe, mari şi late. După aceea, am strigat în gând: „Atacați!" şi am vizualizat cum aceste creaturi călăreau, venind val după val în zona genunchiului, luptându-se cu săbiile grele şi omorând toate celulele rele. Pe acestea le vizualizam plăpânde, întunecate, cu nişte săbii amărâte şi scuturi la fel, lipsite de eficiență.

Trimiteam pe câmpul de luptă rânduri-rânduri de globule albe, unele după altele, şi le vedeam că intră cu adevărat în acțiune. Apoi, am avut impresia că nu câştigam bătălia, ci doar mențineam pozițiile existente. M-am gândit: „Ce fac doctorii? Elimină celulele bolnave". Aşadar, am adus o rază laser, ca aceea din filmul Star Wars. Am programat raza laser să omoare numai celulele bolnave, nu şi globulele albe. Am pus aparatul laser în funcțiune şi am țintit zona infectată.

Eram atât de prins în desfăşurarea ostilităților, încât țin minte că mă aşteptam să mă doară atunci când am țintit cu raza laser, dar nu m-a durut. Am simțit o uşoară căldură, dar atâta tot. Am rotit raza de jur împrejur, curățând genunchiul la fel cum făcea doctorul cu instrumentele chirurgicale. Apoi am retras raza. Eram atât de extenuat de efort, încât am adormit.

Când m-am trezit în dimineața următoare. în zona genunchiului aveam o pungă de puroi cam de mărimea unei mingi de golf. Pe la prânz în aceeaşi zi, punga s-a spart şi puroiul a fost eliminat. Starea genunchiului a continuat să se îmbunătățească.

De atunci n-am mai avut nici o problemă.

În timpul verii de după operația psiho-mentală Silva, sau cum vreți să-i spuneți, am ieşit împreună cu un grup de prieteni şi, pentru prima dată în viața mea, am jucat volei. Înainte, dacă aş fi jucat volei, aş fi ajuns la spital.

Am jucat volei toată ziua. Când m-am întors seara acasă, piciorul mă durea, genunchiul mă durea, dar era un sentiment plăcut, pentru că mă dureau muşchii — pe care nu-i mai folosisem de la paisprezece ani.

Lucrurile s-au îmbunătățit în continuare — din ce în ce mai mult. Acum pot să adopt şi o postură yoga. Mi-am cumpărat o maşinuță roşie şi frumoasă, pentru că acum pot să mă urc şi să cobor din ea. Dovada cea mai clară a eficienței vindecării am avut-o când am fost în Egipt anul trecut şi am urcat în vârful Marii Piramide. N-aş fi putut face aşa ceva înainte. Când am coborât, eram epuizat fizic, dar a doua zi totul era în regulă.

Programarea pe care am făcut-o a durat între treizeci şi patruzeci şi cinci de minute, timp în care dorința mea, încrederea şi aşteptarea au fost foarte puternice. Mă aflam aproape într-o situație de viață şi de moarte, cu perspectiva ca doctorul să îmi congeleze genunchiul timp de treizeci de zile şi să am parte de o mulțime de alte orori. Nu puteam să mai amân.

Cred că motivul pentru care am făcut toată vindecarea intr-o singură şedință era acela că îmi dădusem seama că era ceva absolut necesar. Nu se punea problema să „încerc". Trebuia să o fac neapărat. Nu se punea problema să „sper" — urma să mi se taie o parte din picior dacă nu reuşeam.

Acea dorință, acea necesitate de tipul „viață sau moarte" vă dă suficientă energie pentru a realiza aproape orice lucru. Dacă puteți găsi o cale prin care să generați acest gen de dorință, vă veți atinge obiectivul. Ştiu, pentru ca eu am făcut-o. Dorința mea, susținută de tehnica metodei Silva aplicată la nivelul alfa, a avut succes.

Coborând pe scara frecvențelor creierului

Mulți oameni fac zilnic, folosind metoda Silva, ceea ce a reuşit să facă Tag Powell. Capacitatea de a rezolva probleme de sănătate pentru dumneavoastră şi pentru alții va creşte treptat, pe măsură ce şedințele de relaxare de dimineață vor deveni din ce în ce mai eficiente.

Creierul este un organ al vindecării. El conduce trupul. Din păcate, este folosit deseori ca un organ ce produce suferință. Toate certurile zilnice şi crizele majore ale vieții creează o lume a stresului mental cauzator de boală.

Faptul că nu ne putem da seama ce eveniment stresant ne-a cauzat simptomul nedorit nu înseamnă că nu putem elimina simptomul. Tag Powell nu a identificat cauza care-i provocase problema de la genunchi şi care data din copilărie. Totuşi, a fost capabil să-şi folosească mintea pentru a se vindeca.

Continuând să exersați, veți căpăta treptat un reflex automat. La apariția stresului, vă veți izola de el, veți adopta o atitudine mai flexibilă, iar stresul vă va afecta din ce în ce mai puțin. Prin vizualizare mentală puteți elimina cauzele care au stat la baza simptomelor inițiale ale bolii de care vreți să scăpați, dar există şansa ca, în acelaşi timp, să înlăturați şi alte stări nedorite.

Imaginile create cu ochii minții reprezintă probabil cel mai mare dar al nostru

A se imaginează slab şi vulnerabil la boală. Se teme de orice microb şi virus care circulă primprejur. Îşi imaginează că o să se molipsească de o boală sau alta. Se înspăimântă la gândul că se apropie bătrânețea.

B se imaginează sănătos şi puternic. În loc să se gândească la boli, se vede mereu tânăr, activ şi atrăgător.

B va avea parte şi în viața reală de ceea ce creează mintea lui. Dintre cei doi, el va avea cel mai probabil o sănătate foarte bună. **A**, fiind un ipohondru, va avea şi el tendința să trăiască ceea ce şi-a imaginat şi îşi va afecta organismul în diverse feluri, producându-şi stări foarte reale de disconfort şi neplăcere.

Facultatea imaginativă a minții este o funcție creativă. Nimic din ceea ce face omul nu ar putea exista dacă acesta n-ar avea mai întâi o imagine mentală. Frumoasa grădină de trandafiri a trebuit ca mai întâi să fie concepută în mintea grădinarului. Tabloul a trebuit să fie imaginat de artist. Scaunul pe care stați a trebuit să fie mai întâi proiectat mental, înainte de a-i fi făcută schița şi a fi apoi executat.

Întrebați-vă cine a imaginat hainele pe care le purtați înainte de a fi fost desenate şi apoi croite, sau clădirea în care locuiți înainte de a fi fost făcute planurile şi schițele, scrise specificațiile şi întocmite contractele cu constructorii. Cineva a imaginat toate acestea, altfel ele n-ar fi existat. Capacitatea de a imagina reprezintă puterea creatoare a omului. Ea vine din interior.

Nikola Tesla, inventatorul care a trăit între 1856-1943, dar care era cu mult înaintea celor din vremea sa, putea să-şi imagineze foarte clar ceea ce inventa. În mai puțin de două luni, el a creat mental toate tipurile de motoare şi modificările de sisteme care au fost asociate cu numele său. ***„Piesele aparatelor pe care le-am conceput"***, scria el, ***„erau pentru mine absolut reale şi tangibile în cel mai mic detaliu, până la cel mai mărunt indiciu sau semn de uzură."***

Imaginea mentală creată de Tag Powell, cu armata globulelor albe, era pentru el la fel de tangibilă ca şi imaginile lui Tesla. Când şi-a folosit raza imaginară de laser, s-a aşteptat chiar să-l doară.

Imaginarea unei scene ca şi când ar fi reală reprezintă o parte a succesului. Când în timpul şedințelor de dimineață, ajungeți cu numărătoarea la 1 şi vă vedeți radiind de sănătate, practic creați ceea ce vă imaginați.

Fiți conştient că imaginea pe care o purtați în minte vă reprezintă pe dumneavoastră cu adevărat. Starea de boală prin care poate treceți acum, nu este starea de normalitate, ci cea de anormalitate. Antidotul ei este să doriți să fiți aşa cum sunteți dumneavoastră, să credeți că veți redeveni aşa cum sunteți de fapt şi să vă aşteptați să reuşiți schimbarea care să vă redea imaginea dumneavoastră reală.

Vă întrebați poate dacă este necesar ca, înainte de vizualizare, să întocmiți diagrame şi schițe. Nu, deloc. De fapt, lucrurile stau exact invers: aveți nevoie de vizualizare înainte de a putea face diagrame şi schițe. Tesla povestea cu încântare că putea vizualiza totul cu cea mai mare uşurință. Nu avea nevoie de modele, de desene sau de experimente şi îşi vedea invențiile cu ochii minții.

Fiecare om are un rezervor infinit de creativitate. Micşorând frecvența undelor cerebrale, încetinindu-le, găsim calea de acces la acest rezervor. Încetinind undele cerebrale, activați emisfera cerebrală dreaptă. Ea reprezintă legătura noastră cu domeniul creativ, deoarece cu ajutorul ei vizualizăm şi creăm astfel ceea ce vrem.

Şedința 4
Un dram de precauție

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Numărați lent, în gând, de la 100 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii".
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Acum, folosiți în timpul şedințelor matinale de practică o imagine în care vă vedeți sănătos. Mai târziu, dacă veți avea o problemă de sănătate, veți fi capabil să direcționați vizual energia creatoare, aşa cum a procedat Tag Powell pentru a-şi rezolva problema lui de sănătate.

Până atunci, este important să vă perfecționați puterea de relaxare astfel încât să ajungeți pe nivelul alfa ori de câte ori vreți să păstrați în minte o anumită imagine. Chiar şi în timpul acestui antrenament, vă ajutați organismul să se păstreze sănătos. Imaginea pe care o proiectați dimineața, zi de zi, în care vă vedeți radiind de sănătate, devine eficientă şi poate fi prin ea însăşi un „medicament" puternic.

La fel ca în cazul doamnei LW., mama a doi băieți adolescenți, care povesteşte:

Anul trecut a fost un an foarte rău pentru mine. S-au întâmplat tot felul de lucruri, unul după altul, m-am schimbat şi am devenit negativistă şi deprimată. Încercam să fac în aşa fel încât nu se observe şi în exterior. Mi-am pierdut încrederea în mine din multe puncte de vedere, am început să mănânc mai mult şi să mă îngraş. Luam pilule pentru slăbit şi laxative, care nu mă ajutau în mod eficient. Am început să-mi pierd auzul. Trebuia să folosesc un aparat ajutător. Eram îngrijorată pentru soțul meu şi nu ştiam ce să fac. Nu mai aveam răbdare cu copiii şi țipam la ei când făceau ceva ce mă mulțumea. În plus, eram neliniştită din cauză că băiatul cel mic era dislexic şi mă preocupau problemele pe care le avea la scoală.

Am văzut anunțul pentru cursul Silva. L-am arătat soțului meu şi el a mers la conferința introductivă. A fost foarte entuziasmat. Eu eram încă sceptică, totuşi am fost de acord să urmez cursul.

El a reprezentat răspunsul la rugăciunile mele.

M-am regăsit pe mine însămi. Acum sunt o persoană pozitivă, cu mintea liniştită, conştientă, lipsită de stres şi nu mai am nevoie de pilule. Țin o dietă rațională, fac multă mişcare, am pierdut din greutate şi mă simt minunat. Sunt încântată pentru că auzul mi s-a îmbunătățit şi ştiu că foarte curând nu voi mai avea nevoie de aparat. Am mai multă răbdare cu copiii şi mă simt cu fiecare zi din ce în ce mai bine.

Care era situația doamnei L.W. înainte de a urma cursul Silva ? Era clar că nu-şi îngrijea sănătatea, luase în greutate, avea tulburări de tranzit intestinal şi începuse să-şi piardă auzul. Organismul ieşise din starea de echilibru. Părea inevitabil să urmeze şi alte suferințe fizice.

Aici a intervenit metoda Silva. Stresul s-a diminuat şi organismul a început să se echilibreze.

În şedințele de relaxare pe care le faceți dimineața, vă administrați un adevărat „tonic". Începeți să vă controlați stresul şi vă croiți calea către mai multă sănătate şi bunăstare. Creierul are în componența sa circa treizeci de miliarde de neuroni, în total aproximativ 1,5 kilograme de material. Aceşti neuroni sunt ca şi componentele unui computer. Creierul-computer este programat să dirijeze corpul, să stocheze experiențele şi cunoştințele, şi să vă comunice la cerere informațiile dorite. S-a estimat că ne-am născut cu circa două mii de programe distincte în computerele noastre mentale, care sunt destinate să conducă perfect funcționarea corpului. Defecțiunile apărute în aceste programe, altfel perfecte, sunt provocate de stres, care îşi face apariția aproape din momentul naşterii.

Stresul afectează pentru prima dată organismul unui copil atunci când mama dispare dintr-odată din preajma lui. Oricând s-ar întâmpla, în prima, a doua, a treia zi de la naştere, este un fapt care îi provoacă neliniște. Îi este foame şi nu are la îndemână nici o sursă de hrană - mai multă neliniște. Are pielea spatelui iritată şi nu este nimeni pe aproape să-i schimbe scutecele – şi mai multă neliniște.

Neliniştea înseamnă stres. Stresul interferează cu programarea perfectă. Cu cât stresul este mai puternic şi de mai lungă durată, cu atât interferența este mai puternică. Până la urmă interferența învinge. Programele perfecte încep să aibă defecțiuni. Organele vitale şi sistemele esențiale ale corpului încep să nu mai funcționeze perfect.

Stresul este de vină !

Puteți merge la doctor, dar după aceea folosiți metoda Silva pentru a disipa stresul şi a vă reprograma să reveniți la normal.

Cu cincizeci de ani în urmă, doctorii au observat la un pacient operat că mânia produsese schimbarea culorii țesutului care căptuşeşte pereții stomacului. Astăzi se ştie că stresul suprimă activitatea globulelor albe ale sângelui. Faptul că îngrijorarea provoacă ulcer a fost acceptat, de asemenea concepția că aproape toate dereglările organismului sunt provocate de o atitudine, un sentiment sau o emoție care ne afectează.

Aveți guturai, dureri de cap, alte dureri sau suferințe? Ați avut pojar, tuse convulsivă, oreion sau altă boală dintre cele aşa-zis contagioase? Ați suferit de boli dintre cele mai dureroase sau mai grave, cum sunt cancerul, calculi la vezica biliară, cardiopatii sau artrită? Toate acestea sunt declanşate într-o mare măsură de stres.

Nu veți fi prea încântat de ceea ce vă voi spune: dumneavoastră sunteți responsabil pentru bolile pe care le aveți. Totuşi nu vă judecați prea aspru. Toți oamenii fac aceleaşi greşeli. Nici dumneavoastră, nici eu nu am fost învățați cum să ne folosim mintea pentru a elimina stresul,

a ne menține sistemul imunitar în stare de alertă sau a menține o funcționare armonioasă a sistemelor vitale ale organismului.

Depăşirea barierelor ascunse

În timp ce vă imaginați, în fiecare şedință practică de dimineață, că vă aflați într-o stare excelentă de sănătate, programarea inițială, care v-a influențat sănătatea, este încă prezentă. Până la urmă o veți înlocui cu noua programare, dar puteți grăbi procesul identificând vechea programare, şi în acest fel distrugând-o. Prin identificarea ei, veți ajunge sa înțelegeți care este cauza problemelor de sănătate cu care vă confruntați şi s-o eliminați.

Vă voi arăta în termeni concreți, pașii necesari pentru alungarea stresului care vă influențează sănătatea. În şedințele de dimineață, când sunteți relaxat, dar înainte de a începe să vă vizualizați sănătos, puneți-vă întrebarea: „De ce am această problemă fizică?" Lăsați-vă mintea să rătăcească. Veți începe să vă gândiți la vreo soră, la soacră, la partener, la avocat, la soț, la fiul sau fiica dumneavoastră.

Aproape orice stres izvorăşte din relațiile dintre oameni. Dacă reuşiți să identificați relația stresantă care vă „virusează", atunci ați găsit cauza, şi vă puteți concentra atenția asupra modului în care să o înlăturați.

După ce ați identificat sursa, imaginați-vă strângând mâna persoanei respective sau îmbrățişând-o. Simțiți că „vă împăcați". Simțiți iertarea care se manifestă între dumneavoastră, cu reciprocitate.

Prin faptul că iertați, de fapt distrugeți barierele ascunse care vă blocau calea către o sănătate normală. Dizolvați prin imaginile mentale divergentele pe care le aveți şi veți elimina rezultatele fizice ale acelor divergente.

Acum treceți la pasul 4, în care vă imaginați sănătos şi afirmați:
„Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfect a corpului şi a minții". După aceea numărați de la 1 la 5 şi deschideți ochii.

Să recapitulăm deci: am adăugat următorii paşi în şedința practică de dimineață – îi voi numi A, B şi C şi îi voi ataşa la pasul 3:

3A. Întrebați-vă în gând: "De ce am această problemă fizica ?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.

3B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.

3C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.

Veți descoperi că relația reală pe care o aveți cu persoana respectivă s-a îmbunătățit. Veți genera o schimbare, înlăturând o barieră care stătea în calea sănătății dumneavoastră.

Relaxarea musculară pentru a ajunge pe un nivel alfa mai profund

Am definit nivelul alfa ca fiind cuprins între 7 şi 14 pulsații pe secundă. În timp ce vă relaxați dimineața, cu ochii închişi şi îndreptându-i uşor în sus, numărând de la 100 la 1, micşorați frecvența undelor cerebrale către nivelul alfa.

Unii vor putea ajunge în acest domeniu chiar din primele şedințe practice, altora le va lua mai mult timp. Nu există nici o penalizare dacă veți ajunge repede pe nivelul alfa, dar cei care ajung mai greu vor obține cu întârziere rezultatele muncii de vindecare.

Este o penalizare pe care nu şi-ar dori-o nimeni. Pentru a vă feri de ea, vă puteți îmbunătăți metodologia de relaxare cu ajutorul unui exercițiu suplimentar care accelerează procesul. Efectuați-l înainte de a începe numărătoarea inversă, parcurgând astfel un proces de relaxare progresivă. Prin acest procedeu vă îndreptați atenția conştientă asupra diverselor grupuri

musculare ale corpului şi le relaxaţi pe rând. De obicei, se începe din creştetul capului şi se continuă cu relaxarea până la glezne, tălpi şi degetele picioarelor. Ţinând cartea în faţă, citiţi instrucţiunile şi începeţi relaxarea progresivă. Apoi, de mâine dimineaţă, o veţi putea face fără a mai avea nevoie de carte.

Mai întâi, îndreptaţi-vă atenţia asupra scalpului. Simţiţi-l şi conştientizaţi că este acolo. Această conştientizare poate avea loc sub forma unor furnicături sau a unei senzaţii de căldură - este sângele care circulă prin scalp. Dacă vă relaxaţi scalpul, sângele va circula şi mai bine. După ce v-aţi relaxat scalpul, faceţi acelaşi lucru cu fruntea. Fiţi conştient de fruntea dumneavoastră. Relaxaţi-o.

Relaxaţi-vă ochii. Relaxaţi-vă maxilarul şi gura. Simţiţi cum limba îşi găseşte o poziţie confortabilă.

Relaxaţi-vă gâtul. Relaxaţi-vă umerii. Relaxaţi-vă braţele. Poate că veţi schimba puţin poziţia cărţii în timp ce vă relaxaţi, dar citiţi mai departe.

Deveniţi conştient de regiunea pieptului şi a abdomenului. Relaxaţi-le. Relaxaţi-vă partea de sus şi cea de jos a spatelui.

Continuaţi să fiţi conştient de restul corpului, parte cu parte, relaxându-le pe rând - şoldurile, coapsele, genunchii, gleznele, tălpile şi degetele picioarelor.

Deşi încă mai citiţi, fiind deci activ din punct de vedere mental, ar trebui să puteţi simţi relaxarea fizică pe care aţi indus-o. Veţi şti ce să faceţi mâine dimineaţă pentru a vă bucura de aceeaşi stare de relaxare fizică profundă. Veţi folosi relaxarea progresivă chiar înainte de a începe numărătoarea inversă.

Acesta va fi pasul 2A. Deoarece vă va lua câteva minute, el va avea caracter opţional. Executaţi-l mâine dimineaţă, iar după aceea numai în zilele în care aveţi timp şi tragere de inimă. Este bine să ştiţi că, de fiecare dată când îl veţi face, vă veţi lua măsuri de siguranţă suplimentare - veţi mări eficienţa folosirii minţii pentru autovindecare şi pentru a-i ajuta pe alţii să se vindece.

În rezumat, acesta este pasul 2A din şedinţa de dimineaţă:
2A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului, pornind dinspre cap către picioare şi relaxaţi-vă pe rând.

Şedinţa 5

Cum să vă ajutaţi medicul

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Număraţi lent, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului, pornind dinspre cap către picioare şi relaxaţi-vă pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii".

5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simți bine bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte .
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Autoîngrijirea nu substituie îngrijirea medicală profesională

Încrederea în medicul dumneavoastră, o atitudine relaxată şi optimism față de rezultatele tratamentului sunt cei trei factori principali necesari pentru un climat de recuperare.

Mai târziu, procedeele mentale pentru remedierea oricărei stări anormale de sănătate vă vor servi ca instrumente puternice pentru recuperare. Dar aceste procedee mentale nu au menirea de a înlocui procedurile medicale, ci vor fi mai degrabă modalități prin care îl veți ajuta pe medic să vă ajute.

Eu recomand ca tehnicile metodei Silva, atunci când sunt folosite în scop terapeutic, să fie efectuate întotdeauna sub supravegherea medicului care vă îngrijeşte. Acesta lucrează în dimensiunea obiectivă, iar dumneavoastră acționați în dimensiunea subiectivă.

De ce este necesară folosirea dimensiunii subiective? Deoarece, atunci când ceva intangibil provoacă un dezechilibru chimic, nici un lucru tangibil nu-l va corecta definitiv. Cauzele intangibile ale dezechilibrelor chimice din corp sunt sentimentele, atitudinile şi emoțiile despre care am vorbit anterior. Pentru remedierea acestor dezechilibre aveți nevoie de relaxare şi de gânduri privind vindecarea. Până când sentimentele stresante nu vor fi înlocuite de stări mentale relaxate, medicul dumneavoastră nu vă va putea ajuta decât la înlăturarea simptomelor.

Un om de afaceri care, fiind copleşit mereu de griji, face ulcer poate fi tratat şi disconfortul lui poate fi alinat. Însă, dacă-şi face griji în continuare, ulcerul va recidiva. Deci, chiar dacă aveți la dispoziție un medic specialist, sănătatea depinde în mare măsură de dumneavoastră.

Dumneavoastră şi medicul formați o echipă.

Căi concrete pentru a-l ajuta pe medic să vă ajute

Medicamentele prescrise de doctori joacă un rol obiectiv pentru remedierea problemelor fizice. Ele acționează dinspre exterior către nivelurile interioare. Mintea joacă un rol subiectiv pentru remedierea aceloraşi probleme. Ea lucrează dinspre nivelurile interioare înspre cele exterioare. După ce vă luați medicamentele, trebuie să intrați pe nivelul alfa. Vizualizați-vă starea de sănătate şi imaginați-vă cum medicamentul se îndreaptă acolo unde este necesar şi face ceea ce trebuie să facă.

Prin această tehnică, pregătiți nivelurile interioare pentru a reacționa în armonie cu cele exterioare. În acest fel vindecarea este accelerată. Nivelurile interioare acceptă medicamentele pentru remedierea problemelor de sănătate. Interiorul şi exteriorul conlucrează pentru recuperarea sănătății dumneavoastră.

Intrarea pe nivelul alfa ori de câte ori aveți o problemă de sănătate are în sine efect terapeutic. Când sunteți bolnav, vă recomand să intrați pe nivelul alfa de trei ori pe zi şi să rămâneți de fiecare dată 15 minute. Cele mai bune momente sunt dimineața la trezire, după prânz şi seara înainte de culcare. Acestea sunt perioadele în care sunteți cel mai probabil deja relaxat şi deci capabil să intrați în starea alfa cu mai multă eficiență.

Pacientul ideal pentru orice doctor este o persoană relaxată fizic şi mental, care se află pe nivelul alfa. Spre deosebire de o persoană temătoare, încordată şi hiperactivă, un asemenea pacient foloseşte în mod optim orice medicament.

Progresul personal

Învățați acum să vă controlați activitatea fizică, activitatea creierului, starea de conştiență, vizualizarea (ca metodă prin care detectați problemele de sănătate) şi emisfera dreaptă (cu capacitatea ei de a le rezolva). Când aveți o problemă de sănătate, nivelul alfa vă ajută să o transferați din lumea vizibilă a corpului în lumea invizibilă a minții. Imaginația poate corecta problema în lumea invizibilă a minții şi poate face ca rezultatul să se manifeste în lumea vizibilă a corpului.

Controlul asupra nivelului alfa şi folosirea imaginației controlate creează starea dorită de sănătate. Acum puteți căpăta acest control făcând dimineața exercițiile de numărătoare inversă şi de vizualizare. Când veți deține controlul asupra gândurilor, veți fi capabil să vă relaxați fizic şi mental şi să găsiți centrul spectrului frecventelor creierului, acolo unde mintea şi conştiința se cuplează la emisfera dreaptă.

Emisfera dreaptă este sediul imaginației, care reprezintă energia creativă în acțiune. Astfel, veți face schimbări dinspre interior spre exterior şi din domeniul subiectiv în cel obiectiv.

Mâine dimineață, când veți închide ochii îndreptându-i uşor în sus şi începând numărătoarea inversă, va începe următoarea secvență de evenimente:

- Corpul se relaxează.
- Mintea se relaxează.
- Frecvența creierului scade.
- Emisfera dreaptă este activată.
-

Apoi, când veți începe să vă vizualizați sănătos — deci când veți începe călătoria imaginară prin corpul dumneavoastră, vizualizând felul în care toate părțile şi organele funcționează perfect — va începe o altă secvență:

- Reprezentarea imaginată de dumneavoastră este acceptată ca o necesitate.
- Mintea subiectivă modifică energia corpului.
- Modificarea energiei corpului începe să se manifeste în corpul fizic.
- Ceea ce v-ați imaginat mental începe să se materializeze şi să devină realitate.

Nivelul alfa — starea relaxată a minții, în care creierul are până la 14 pulsații pe secundă, frecvența de mijloc fiind de 10 pulsații pe secundă — permite minții să fie în rezonanță cu ambele emisfere, ceea ce de obicei nu se întâmplă atunci când creierul se află pe nivelul de veghe beta. La nivelul alfa, mintea este foarte puternică. Ea poate detecta problemele de sănătate chiar înainte de a se fi manifestat la nivelul beta, sau în dimensiunea fizică exterioară, şi poate şti intuitiv că ceva anume solicită atenție. Puteți detecta problemele cu ajutorul emisferei drepte înainte de a avea posibilitatea să le detectați cu emisfera stângă, deoarece partea dreaptă a creierului operează la nivelul cauzelor, iar cea stângă la nivelul efectelor.

Aşadar, vă puteți ajuta medicul pentru ca acesta să vă poată ajuta la rândul său , sugerându-i unele măsuri preventive. S-ar putea ca doctorul să nu confirme neapărat necesitatea acestor măsuri, dar dacă îi veți atrage atenția asupra convingerii dumneavoastră că vor fi eficiente, ar putea adopta atitudinea: „Sigur, de ce nu?"

Şedința 6

Învingerea stresului

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Numărați lent, în gând, de la 100 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului, pornind dinspre cap către picioare şi relaxați-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții".
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simți bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte .
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Importanța diminuării stresului

Lumea fizică exterioară este sursa stresului. Lumea mentală interioară este sursa lipsei de stres. Deoarece se află în contact cu lumea interioară, emisfera dreaptă cerebrală are un dar imens de oferit emisferei stângi şi lumii stresante din exterior. Acest dar este un mijloc de a diminua stresul.

De curând, la Conferința națională a episcopilor catolici (National Conference of Bishops) s-a decis realizarea unui studiu referitor la sănătatea preoților din Statele Unite. La acest prim studiu de cercetare aprofundată a sănătății lor au participat circa 4600 de preoți, printr-o urmărire „autoperceptivă".

Studiul a descoperit că preoții sunt supuşi aceloraşi suferințe care afectează restul populației. Totuşi, numărul de zile de concediu medical de care au nevoie este mai mic, deşi au un program mai îndelung de activitate. Ei muncesc mult după vârsta obişnuită de pensionare şi trăiesc mai mult decât alți oameni, ajungând la o stare de seninătate în ultimii ani de viață. Preoții practică meditația, aceasta fiind o stare mentală care îi izolează de stres.

Stresul şi frecvența accidentelor

Stresul este cauza principală a problemelor de sănătate, în care sunt incluse şi accidentele.

Stresul este un ucigaş.

Dacă stresul nu ne afectează într-o direcție, ne va afecta în alta. Nu există nici o modalitate prin care să putem coexista cu stresul.

Oamenii care trec printr-o stare acută de stres suferă deseori accidente de circulație, cad sau se confruntă cu alte întâmplări nefericite. Oamenii care trăiesc în condițiile unui stres

permanent sunt deseori supuşi accidentelor.

Gospodina care se grăbeşte să pregătească masa (stresată de timp) se taie la degete.

Adolescentul căruia nu-i place să tundă peluza (stres) se taie la mână cu lama.

Bărbatul care este supărat pe soție (stres) intră cu maşina într-un stâlp.

Stresul diminuează stăpânirea de sine şi atenția.

Cu cât veți folosi mai mult nivelul alfa, cu atât veți deveni mai conştient de tot ce se află în jur şi veți controla mai bine lucrurile. Cuțitul nu va mai aluneca. Veți ține la distanță necazurile. Veți avea un control perfect asupra volanului.

Cum să scăpați de tulburările organice

Stresul este cauza problemelor de sănătate, oricare ar fi acestea. Este preferabil a lupta împotriva anxietății decât a lupta împotriva proastei funcționări a rinichilor, pentru că este mai bine să atacăm o problemă de la origine decât să o lăsăm să se dezvolte, după care să ne luptăm cu ea când este mai mare.

Oamenii care au de luat în permanență decizii „de viață şi de moarte" trăiesc într-un stres continuu şi trec prin perioade de mari nelinişti. Ei se confruntă cu din ce în ce mai multe cazuri de boală, depresie şi alte afecțiuni. Controlorii de trafic aerian, funcționarii care aplică legile, oamenii de stat — toți trăiesc sub o presiune ucigătoare, iar aceasta le limitează capacitatea de a lua decizii, le diminuează eficiența şi le creează o stare de încordare în viața personală.

Nu este suficient să fim capabili să ne relaxăm în condiții de „luptă". Chiar şi în astfel de situații putem să o pățim. Trebuie să ştim cum să folosim nivelul alfa pentru a ne vindeca rănile, respectiv bolile şi afecțiunile atât de comune în ziua de azi. Pentru aceasta, ne vom dezvolta capacitatea de a ne concentra atenția asupra unei anumite probleme de sănătate. În acest fel vom fi capabili să ne concentrăm asupra soluționării ei. Această „concentrare" nu este genul de muncă mentală grea la care ne gândim de obicei când auzim acest cuvânt. Nu-i nevoie să ne frământăm bărbia cu mâinile şi să ne încruntăm sprâncenele, nici pe departe. Metoda Silva ne ajută să folosim acel gen de concentrare care însoțeşte starea de atenție relaxată şi care îi permite minții să se implice într-o mai mare măsură. în această stare, este amplificată capacitatea de a găsi răspunsuri care să ne ajute să remediem o anumită problemă de sănătate.

Metoda Silva ne măreşte capacitatea de a accepta experiențele subiective. Putem profita mai mult de sentimentele noastre, de imagini, visuri şi alte stări interioare prin care se manifestă inteligența atunci când avem de luat decizii privitoare la sănătate.

Tragedia omenirii în momentul actual constă în faptul că este prea ocupată şi nu îşi găseşte timp să se relaxeze şi să reflecteze. Când dr. Carl Simonton a început să-şi ajute pacienții bolnavi de cancer în clinica sa din Texas, aceştia au venit din toate colțurile statului pentru a primi ajutor. Mai întâi, au asistat la o şedință de îndrumare generală în care au aflat care sunt procedurile. Când au aflat că urmau să se relaxeze şi să-i folosească imaginația, cei mai mulți dintre ei au plecat acasă, nevrând să participe la recuperarea propriei sănătăți.

Din fericire pentru dumneavoastră, nu vă încadrați în acelaşi tipar comportamental, dovadă că nu ați renunțat sa citiți aceste pagini. Aveți voința de a consuma câteva minute dimineața pentru numărătoarea inversă care să vă aducă pe nivelul alfa.

Dacă am folosi cu toții emisfera dreaptă aşa cum o fac preoții, am putea trăi mai mult şi mai eficient. Timpul pe care îl petrec aceştia toți în rugăciune, meditație şi contemplare, folosindu-şi emisfera dreaptă, stimulează apariția frecvențelor din domeniul alfa. Timpul pe care îl petrec ajutându-i pe ceilalți stimulează implicarea emisferei drepte a creierului.

În lumea în care trăim există o rază de speranță. Poate că oamenii vor deveni mai meditativi, mai contemplativi şi se vor ruga mai mult pe măsură ce încep să-şi dea seama de

beneficiile autocunoaşterii interioare. Totuşi, emisfera dreaptă are nevoie de un agent bun pentru relaţiile publice.

Putem învăţa cum să reducem stresul în cadrul unor seminare, din ce în ce mai multe, sponsorizate de organizaţii comerciale, societăţi profesionale, spitale sau grupuri private. Acolo sunt prezentate filme şi texte având ca subiect stresul. Mesajul lor este: „Stresul în cantităţi mici vă poate face bine, în cantităţi mari vă poate distruge."

În timpul seminarelor, participanţii primesc anumite chestionare psihologice pentru autoinvestigaţie, cu ajutorul cărora se poate aprecia nivelul de stres prin comparare cu profiluri computerizate. Toate acestea pot prezenta un interes deosebit pentru emisfera cerebrală stângă, dar nu sunt tocmai terapeutice. Terapia oferită de seminarele respective se prezintă sub forma unor exerciţii de eliminare a stresului, de respiraţie profundă şi a unor tehnici de relaxare. Câteva dintre ele oferă cursanţilor unele tehnici de vizualizare, punându-i să-şi imagineze că au o stare senină şi pasivă. Altele îi îndrumă pe cursanţi să rostească afirmaţii cu conţinut pozitiv, în timp ce se află într-o stare de relaxare.

Undeva, în timpul acţiunilor de pregătire a acestor seminare, s-ar putea să găsiţi şi cursurile de instruire în metoda Silva. Nu poate fi negat impactul pe care-l pot avea cei cinci milioane de oameni care sunt experţi în diminuarea stresului. Nu putem decât să sperăm că efectul lor asupra restului lumii va continua să se manifeste. Curând, oamenii vor participa la seminare pentru a se însănătoşi. Apoi vor participa la seminare pentru a-i însănătoşi pe alţii — folosindu-şi cu toţii emisfera cerebrală dreaptă, respectiv lumea interioară, creatoare, vindecătoare, cea care poate diminua stresul.

Etape de prevenire a stresului

Se crede că slăbirea sistemului imunitar reprezintă o cauză majoră a unor boli grave, cum sunt cancerul, SIDA, leucemia şi alte boli considerate incurabile. Ori de câte ori sistemul imunitar este slăbit, viaţa este pusă în pericol. Ce anume slăbeşte sistemul imunitar? Unul dintre răspunsurile la această întrebare a fost confirmat de nenumărate ori: stresul!
Să examinăm trei cauze majore de stres.

1. Vina. Atunci când ştiţi că faceţi un lucru rău sau considerat greşit de către societate şi continuaţi totuşi să-l faceţi, contribuiţi la slăbirea sistemului imunitar. Să fie oare acesta măcar în parte şi un rezultat secundar al fumatului?
2. Mare pierdere. Când pierdeţi ceva sau pe cineva de mare valoare pentru dumneavoastră şi nu puteţi recupera pierderea, treceţi printr-un stres puternic, care aduce la rândul lui slăbirea sistemului imunitar.
3. Lucrul sau traiul într-o ambiantă pe care o detestaţi. Acesta este un stres cronic. Se ştie că stresul cronic slăbeşte sistemul imunitar.

Există multe alte surse de stres. Impactul lor asupra sistemului imunitar poate fi sau nu critic, depinzând în mare măsură de timpul şi/sau de importanţa pe care le implică. Dacă aşteptaţi autobuzul şi ştiţi că veţi întârzia la serviciu, fiecare secundă poate fi stresantă, dar în câteva minute autobuzul soseşte. Riscul ca stresul temporar să vă marcheze în vreun fel este mic. Se spune că, dacă cineva vă datorează o mie de de dolari, este problema sa, stresul său. Dacă însă vă datorează un milion de dolari, devine problema dumneavoastră, stresul dumneavoastră. Cu cât problema este mai importantă, cu atât stresul este mai mare.

Acum, cunoscând aceste cauze, ce aţi putea face în privinţa stresului? Răspunsul evident este: comportaţi-vă în aşa fel încât sa nu vă simţiţi vinovat, acceptaţi-vă pierderile, munciţi şi locuiţi într-un mediu plăcut şi rezolvaţi-vă problemele mărunte înainte de a deveni importante. Aceste sfaturi sunt uşor de dat, dar mai puţin uşor de primit sau de aplicat. Viaţa nu poate fi

întotdeauna controlată într-o măsură atât de mare.

Totuşi, avem controlul asupra propriei minți, sau ar trebui să-l avem. Cu ajutorul metodei Silva, vă puteți programa mental pentru a vă schimba comportamentul nedorit. Vă puteți programa pentru a vă accepta pierderile şi a evolua pe niveluri superioare în ceea ce priveşte posesiunea materială sau relațiile. La nivelul alfa vă puteți rezolva problemele, mici sau mari. În timp ce aşteptați rezultatul programării, puteți intra pe nivelul alfa de trei ori pe zi câte 15 minute şi vă puteți bucura de o stare senină, liniştită, de o „vacanță" de la stres, întărindu-vă în acelaşi timp sistemul imunitar.

Efectele imaginilor mentale negative

Dacă v-ați aflat vreodată în fața colților otrăvitori ai unei cobre, numai imaginându-vă situația, organismul va elibera adrenalină, veți transpira instantaneu şi bătăile inimii se vor înteți, ca şi cum cobra ar fi prezentă cu adevărat. Dacă v-ați aflat vreodată în fața unui soț gelos, a unui şef supărat sau a unui polițist furios, evocarea experienței trăite sau îngrijorarea că s-ar putea repeta vor determina hormonii să vă accelereze funcțiile vitale ca şi cum v-ați confrunta cu un pericol real. Plămânii pompează mai repede aerul. Tensiunea arterială creşte. Inima bate mai repede. Activitatea leucocitelor, care luptă împotriva bolilor, este suprimată.

Cu cât vă concentrați mai mult asupra fricii sau îngrijorării, cu atât mai mult rău îi faceți corpului. Într-un articol despre pacienții cu boli cardiovasculare, dr. Dean Ornish de la Harvard Medical School spunea: ***„Când sunteți supărați, îngrijorați sau speriați, tensiunea arterială şi bătăile inimii cresc dramatic, arterele riscă mai mult să intre într-un spasm, iar trombocitele tind să se aglomereze şi să înfunde vasele de sânge".*** (Stress, Diet and Your Heart (Stresul, dieta şi inima) (New York: Holt, Rhinehart şi Winston, 1982).

Iată câteva imagini mentale care au o apariție frecventă şi care provoacă reacții nedorite ale corpului:

- Vă veți pierde slujba şi nu veți avea mijloace de întreținere.
- Veți avea un atac de cord sau veți face cancer ori altă boală gravă.
- Veți fi atacat noaptea pe stradă.
- Casa vă va fi jefuită.
- Soțul/soția vă va înşela.
- Vă veți abate de la calea cea dreaptă.
- Va începe un război nuclear.
- Veți fi singur la bătrânețe.
- Ceva groaznic se va întâmpla unei persoane iubite.
- Investițiile făcute îşi vor pierde valoarea.

Dacă sunteți un „îngrijorat cronic", puteți adăuga şi alte situații pe această listă. Felul în care corpul reacționează la aceste imagini mentale depinde de ceea ce ați simțit în trecut. Istoria personală programează reacțiile corpului în fata acestor temeri. Incapacitatea de a face fața stresului cauzat de un pericol potențial şi sentimentele de neajutorare în fața acestuia pot provoca următoarele reacții:

- Depresie;
- Micşorarea eficienței creierului;
- Slăbirea funcționării sistemului imunitar;
- Apariția unei boli.

Unul dintre cercetătorii noştri, dr. Richard E. McKenzie, explică într-un număr din *Silva*

Newsletter felul în care metoda Silva poate întrerupe această înlănțuire:

Determină apariția şi dezvoltarea factorului conştient pentru identificarea stresului şi tensiunii. Ne permite să instituim controale cognitive şi perceptive pentru a evita sentimentul de neajutorare. Ne permite să ne modificăm reacțiile emoționale negative, cum este depresia.

Şi, în cele din urmă, dacă este necesară o intervenție medicală, metoda Silva poate amplifica succesul tratamentului.

Convingerea despre iminența unei boli

Oamenii care cred că unele situații prin care au trecut determină apariția unei boli pot să-şi producă boala respectivă cu adevărat.

Poate vi s-a spus că, dacă stați în curent, răciți şi acceptați acest lucru ca pe un adevăr absolut. Această acceptare este inclusă în sistemul dumneavoastră de convingeri. Când veți sta în curent, convingerea pe care ați căpătat-o vă va face să vă aşteptați să răciți. Ce va urma ştiți deja. Data viitoare când veți sta în curent, deoarece v-ați întărit relația cauză-efect din cadrul sistemului de convingeri personale, puteți fi cu atât mai sigur că veți răci. Şi chiar aşa se va întâmpla.

Virușii şi microbii sunt prezenți peste tot. Ei sunt ținuți în şah de sistemul nostru imunitar. Dar prin intermediul minții puteți reduce sau stimula activitatea sistemului imunitar. Medicii încep să accepte astăzi din ce în ce mai mult ideea că mintea ne poate însănătoşi, dar ştiu de mai multe decenii că mintea ne poate îmbolnăvi.

Aşteptările negative ne îmbolnăvesc. Aşteptările pozitive ne însănătoşesc. Amândouă funcționează la fel de bine. Când sunt întărite, aceste aşteptări devin şi mai eficiente. Le putem întări afirmându-le verbal sau auzindu-i pe alții afirmându-le verbal. Trăirea consecințelor ne întăreşte aceste aşteptări, dar la fel o fac şi vizualizarea şi imaginația.

Cineva merge la medic. Medicul ascultă problema pacientului, îl examinează şi îi scrie o rețetă. Pacientul merge la farmacist, primeşte medicamentul şi urmează instrucțiunile de genul „luați câte două tablete la patru ore". Pacientul se face bine. Ceea ce el nu ştie este că medicul nu i-a descoperit nimic în neregulă. Prin urmare i-a prescris nişte pastile de zahăr. Însă convingerea că pastilele erau medicamente, încrederea că medicul i-a prescris medicamentul potrivit şi aşteptarea ca acest medicament să-i rezolve problema au efectuat munca de însănătoşire. Acest efect este cunoscut sub numele de placebo. Medicul dă o rețetă, ştiind că mintea pacientului va face ea singură treaba. Şi o face.

Şi dumneavoastră vă puteți stimula această putere a minții pentru a vă ajuta atât personal, cât şi pe ceilalți.

Şedința 7

Vindecarea altora

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Numărați lent, în gând, de la 100 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-

vă mintea să caute.

B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.

C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățișați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.

4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."

5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Dr. Rupert Sheldrake, unul dintre oamenii de ştiință care au întreprins cercetări în acest domeniu, este convins de existenta unui câmp de inteligență pe care îl împărțim între noi cu toții, fenomen la care se referă ca la un câmp morfogenetic. Acest câmp ne aduce aminte de inconştientul colectiv al lui Jung. Ar putea fi chiar ceea ce se numeşte Inteligența Superioară. Experimentele de început confirmă existența acestui câmp, posibilitatea ca el să fie programat prin experiența umană şi aceea ca, la rândul lui, să ne programeze pe noi. Această activitate din urmă ar fi identică cu activitatea mentală care îmbunătățeşte sănătatea noastră şi a altora.

Formula simplă a activității mentale pe care o puteți folosi pentru a vă ajuta pe dumneavoastră şi pe alții este următoarea:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Întăriți-vă mental şi verbal dorința, încrederea şi aşteptarea că veți fi de ajutor.
3. Susțineți toate acestea prin vizualizare şi imaginație.

Să examinăm aceşti trei paşi mai detaliat.

Mai întâi, închideți ochii, îndreptați-i uşor în sus şi numărați înapoi de la 100 la 1.

În al doilea rând, rostiți mental afirmații legate de dorințele dumneavoastră. Dacă sunteți bolnav, reafirmați-vă în gând dorința de a vă însănătoşi. Dacă aveți un prieten sau o rudă bolnavă, reafirmați-vă în gând dorința să se facă bine. Apoi, afirmați în gând că lucrul acesta se va întâmpla chiar acum.

În al treilea rând, vizualizați mental că aceasta se întâmplă în realitate. Faceți-o în doi paşi: 1) vizualizați zona afectată a corpului şi 2) imaginați-vă că zona respectivă revine la normal. Încheiați şedința.

Poate fi ceva mai simplu? Intrați în alfa; vă afirmați dorința cu încredere şi aşteptări pozitive; vizualizați starea bolnavului şi vă imaginați că se vindecă. Întregul proces vă va lua două minute şi nu vă va costa nimic. N-ar trebui să învățăm cu toții acest procedeu încă de la grădiniță?

Un rezumat al paşilor pentru însănătoşire

S-a ştiut dintotdeauna că adoptarea unei atitudini mentale negative produce stări fizice negative. Acum ştim că oamenii care adoptă o atitudine mentală pozitivă se îmbolnăvesc foarte rar.

Dar ce înseamnă o atitudine mentală pozitivă? La această întrebare se pot da multe răspunsuri. De exemplu, dacă sunteți mereu bine dispus, aveți o atitudine mentală pozitivă. Există multe modele de ochelari cu lentile roz prin care puteți privi. Totuşi, deşi apreciez toate

punctele de vedere optimiste, nu toate sunt potrivite cu metoda Silva. Această metodă implică trei aspecte specifice ale gândirii pozitive: o dorință pozitivă, o credință pozitivă şi o aşteptare pozitivă. Aceste element sunt cărămizile unei sănătăți mai bune şi formează climatul mental de care avem nevoie pentru a aplica restul metodologiei cu succes.

Două metode

Metoda specială de vindecare Silva este folosită pentru problemele de sănătate care au o localizare în corp. Metoda standard de vindecare Silva este folosită pentru probleme generale de sănătate şi pentru probleme localizate persistente sau greu de înlăturat. Metoda specială de vindecare Silva este încadrată în aceeaşi categorie de terapii cu „aplicarea mâinilor". Nici una dintre ele nu este recunoscută de are medicii profesionişti ca metodă oficială de terapie. Totuşi, metodele de vindecare neoficiale, cele preluate din tradiție şi cele holistice devin tot mai populare în întreaga lume. Se aude tot mai mult că unele probleme de sănătate care nu răspund la tratamentele convenționale reacționează la abordările de tip holistic. Legile care se referă la aceste metode holistice variază de la o țară la alta şi de la un stat la altul, în concordanță cu convingerile locale. Înainte de a folosi metoda specială de vindecare Silva, asigurați-vă că nu vă aflați sub incidența nici unei restricții locale referitoare la atingerea pacientului de către persoane care nu au licență de practică medicală.

De exemplu, într-o zi, în timp ce-i învățam câteva tehnici holistice pe absolvenții metodei Silva din Buenos Aires, Argentina, mă pregăteam să fac demonstrația pe o persoană. Dar cineva dintre cei prezenți m-a avertizat că „aplicarea mâinilor" era ilegală în Argentina.

„Şedința de azi se termină la ora şapte", am anunțat. ***„Voi rămâne o oră în plus pentru a-i învăța aceste tehnici doar pe medici."***

Douăzeci şi şapte de medici de la curs au rămas pentru a învăța metodele. La sfârşitul şedinței de instruire, un doctor a spus***: „Acum nouă luni am fost implicat într-un accident de automobil şi am suferit sindromul whiplash.[în română " lovitură de bici", stare caracterizată prin dureri de cap, amorțeli şi dureri ale umerilor şi brațelor apărute în urma unui traumatism prin smucire, de obicei în coliziuni auto. (n.trad.)]***

Am fost tratat prin toate metodele cunoscute în medicină, totuşi durerea mi-a rămas. O simt şi acum. Mă vor ajuta şi pe mine aceste tehnici ?"

„Este momentul cel mai potrivit să aflați." i-am răspuns.

Un alt doctor s-a oferit să aplice tehnica. Am parcurs din nou împreuna cu el toți paşii. A efectuat tehnica specială care consta din "aplicarea mâinilor", care i-a luat doar trei până la cinci minute. Când a terminat, l-am rugat pe medicul-pacient să se autoanalizeze, lucru care l-a făcut cu mare atenție, făcând mişcări intr-o parte şi în alta. La sfârşit, a exclamat: ***„Nouăzeci la sută din durere a dispărut. Să ştiți că funcționează!"***

Mai devreme în cursul aceleiaşi zile discutaserăm despre faptul că energia pusă la lucru în timpul aplicării mâinilor este aceeaşi energie pe care o foloseşte Uri Geller din Israel atunci când îndoaie linguriţele cu mintea. I-am reamintit doctorului că linguriţa continua să se îndoaie şi după ce Geller o aşeza la loc. ***„Să nu fiți surprins dacă mâine dimineață nu veți mai avea nici un fel de durere."***

Imediat ce ne-am adunat a doua zi dimineață, doctorul s-a ridicat, spunându-ne că durerea îi dispăruse cu desăvârşire. A primit aplauze. Nici o durere, cronică sau acută, nu ne-a fost lăsată ca moştenire, şi nici o boală, de orice fel ar fi. Moştenirea noastră constă intr-o sănătate perfectă. Este nevoie doar să o revendicăm.

Capacitățile noastre omeneşti care ne pot îmbolnăvi au fost exploatate din greu. Spitalele sunt o industrie în plin avânt. Costul pentru indivizi şi guverne este imens. Dar capacitățile noastre umane de a ne vindeca şi a rămâne sănătoşi au fost doar în treacăt atinse. Abia acum

încep să fie recunoscute. Milioanele de absolvenți ai cursurilor Silva sunt doar o picătură din oceanul întregii omeniri. Fiecare persoană trebuie să fie conştientă de capacitățile sale de a se vindeca şi de a-i vindeca pe ceilalți.

Şedința 8
Vindecătorul este omul

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Numărați lent, în gând, de la 100 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: "Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: "Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

În timp ce învățați, în cadrul antrenamentului de patruzeci de dimineți, să intrați pe nivelul alfa numărând invers, căpătați controlul asupra frecventei creierului de 10 vibrații pe secundă, nivel care era considerat până acum subconştient. Învățați să folosiți acest nivel în mod conştient.

Ceea ce am aflat destul de devreme În cursul cercetărilor mele a fost că aceasta este şi dimensiunea mediumnică sau clarvăzătoare. Emisfera dreaptă, care este intuitivă, creativă, partea percepțiilor extrasenzoriale ale creierului nostru, este folosită la această frecvență a undelor cerebrale.

S-a constatat că numai zece la sută din populația pământului este clarvăzătoare în mod natural. Folosirea ambelor emisfere de către persoanele clarvăzătoare constituie un stil de viață care le este propriu. Aceşti oameni devin „profeți şi înțelepți". Ei sunt capabili „să vindece bolnavii, să învie morții, să tămăduiască leproşii şi să alunge diavolii".

Dumneavoastră vă antrenați pentru a deveni vindecător.

Avem cu toții nevoie să ne ajutăm unul pe celălalt. Atunci când ajutați altă persoană, sunteți mai capabil să vă ajutați şi pe dumneavoastră. Există două metode de vindecare pe care le puteți folosi pentru a ajuta o altă persoană care are o problemă de sănătate, în timp ce vă antrenați. Amândouă solicita să fiți pe nivelul alfa pentru a obține rezultate optime. Dar chiar dacă nu ați terminat încă instruirea, puteți atinge un nivel destul de profund al minții pentru a adăuga propria energie vindecătoare persoanei în suferință. Acel supliment de energie ar putea fi foarte important, putând reprezenta chiar diferența dintre suferință şi vindecare.

Metoda specială de vindecare Silva

Metodele de vindecare pe care le-am menționat anterior, care presupun "aplicarea mâinilor", sunt ilegale în Argentina, dar sunt legale în Brazilia. În Brasilia, capitala Braziliei, am făcut o demonstrație a metodei speciale asupra unei tinere fete care nu-şi putea îndoi piciorul stâng la fel de mult ca dreptul. Imediat după cele trei minute de aplicare a mâinilor, piciorul stâng al fetei se îndoia la fel de bine ca şi dreptul.

În Porto Alegre, Brazilia, tehnica a fost aplicată, în fata numeroşilor absolvenți al metodei Silva, asupra unei femei, care, în urma unei căzături, îşi dislocase vertebrele gâtului. Ea purtase o proteză pentru gât timp de un an şi jumătate, fără care nu-şi putea ține capul drept. Fără proteză, capul îi cădea în față sau într-o parte. După ce i-a fost aplicată metoda specială de vindecare Silva, proteza i-a fost scoasă. A fost rugată să se examineze singură. Şi-a aplecat capul spre spate, înainte şi în părți. Publicul a aplaudat-o. Apoi, ea a exclamat suficient de tare pentru a fi auzită de toți: „Acum pot conduce maşina!"

În Guayaquil, Ecuador, un absolvent al cursului a ieşit în față pentru a fi vindecat prin această tehnică. Un medic care urmase instruirea s-a oferit voluntar să aplice metoda. Pacientul suferise un accident în care îi fuseseră afectate trei vertebre din regiunea taliei. Nu se mai putea apleca înainte mai mult de treizeci de centimetri, deoarece vertebrele îi erau sudate împreună. Totuşi, după ce medicul i-a aplicat tehnica, omul s-a aplecat până jos. După aplauzele asurzitoare care au urmat, doctorul a spus: „Aşa ceva nu s-ar fi putut realiza prin mijloace medicale convenționale."

Ceea ce veți învăța mai departe poate fi sau nu legal în țara în care trăiți. Este preferabil să vă interesați la autoritățile locale înainte de a aplica metoda.

Cele două tehnici descrise mai jos şi în capitolul următor reprezintă metoda specială de vindecare Silva şi metoda standard de vindecare Silva. Prima descrisă, cea specială, este destinată problemelor de sănătate localizate într-o zonă relativ mică a corpului. A doua, metoda standard, se foloseşte atunci când problema de sănătate este mai generală sau când problema care are o anumită localizare este deosebit de rezistentă la tratamente.

Frecvența specială de vibrare a mâinii vindecătoare

Pentru a folosi metoda specială de vindecare Silva, trebuie să învățați „vibrarea mâinii". Aceasta este o mişcare rapidă a mâinii — cu zece vibrații pe secundă. Puteți exersa vibrarea mâinii pe o masă plană sau pe suprafața unui birou. Ținându-vă mâna astfel încât vârfurile degetelor să atingă suprafața, faceți o mişcare vibratoare a mâinii cu aproximativ zece vibrații pe secundă, în timp ce vârfurile degetelor păstrează contactul cu suprafața mesei. Folosindu-vă de secundarul ceasului, numărați vibrațiile într-un interval de câteva secunde. Ar trebui să puteți menține frecventa de zece vibrații pe secundă.

Această tehnică a vibrării mâinii va ajuta vindecătorul să funcționeze la frecvența creierului de zece vibrații pe secundă. Când vindecătorul le imprimă mâinilor această vibrație, există un feedback spre creier, care îl ajută să funcționeze la 10 vibrații pe secundă. Când creierul vindecătorului funcționează la 10 vibrații pe secundă, câmpul energetic al creierului şi al corpului, căruia uneori i se spune aura, este impulsionat să vibreze la această frecvență.

Dacă o altă persoană se află în acest câmp energetic, aura acesteia poate fi făcută să vibreze în rezonanță, cu 10 vibrații pe secundă. Atunci când sunteți capabil să le imprimați mâinilor 10 vibrații pe secundă, sunteți pregătit să aplicați metoda specială de vindecare Silva.

Metoda

Plasați-vă vârfurile degetelor mâinii drepte pe partea stângă a capului pacientului, depărtând degetele, astfel încât să atingă şi să acopere suprafața emisferei stângi a creierului. Plasați în acelaşi fel mâna stângă pe partea dreaptă a capului pacientului, depărtând degetele pentru a acoperi emisfera dreaptă. Depărtarea degetelor nu numai că măreşte suprafața acoperită, dar permite proiectarea energiei către pacient, în loc să o „scurtcircuiteze" înapoi în corpul dumneavoastră.

Când vârfurile degetelor de la ambele mâini sunt în contact cu capul pacientului, atât vindecătorul, cât şi pacientul trebuie să închidă ochii. Vindecătorul inspiră adânc, îşi ține respirația, apleacă în jos capul şi apoi începe să-şi vibreze mâinile. în timp ce îşi reține respirația şi vibrează mâinile, vindecătorul îşi rememorează senzația pe care o are când se află pe nivelul relaxat alfa. Vindecătorul are în minte faptul că scopul vibrării mâinilor este corectarea cauzei unei probleme a pacientului de care vindecătorul este conştient.

Vindecătorul continuă în acelaşi ritm până când are nevoie să respire din nou. Atunci, chiar înainte de a inspira, îşi ia mâinile de pe capul pacientului. Vindecătorul deschide ochii şi îşi freacă uşor palmele una de alta până când respirația îi revine la normal. Pacientul stă în acest timp cu ochii închişi.

După normalizarea respirației, vindecătorul repetă secvența. De data aceasta, vârfurile degetelor mâinii stângi se plasează de o parte a zonei afectate, iar cele ale mâinii drepte de cealaltă parte. Vindecătorul îşi vibrează degetele. Când simte nevoia să respire, îndepărtează mâinile de zona afectată şi le freacă una de alta până când respirația i se normalizează. Apoi repetă aplicarea mâinilor la nivelul capului. Pentru problemele de sănătate din zona capului, cum a fi durerile de cap, vindecătorul face a o aplicare a mâinilor pe cap stand în fața pacientului. Inspiră adânc, apoi îşi tine respirația, la fel ca mai înainte. Apoi, vindecătorul se aşează în spatele pacientului şi aplică mâinile pe cap din partea din spate a capului. Acum, în loc să-şi țină respirația cu plămânii plini de aer, vindecătorul îşi tine respirația după ce şi-a golit plămânii. Continua apoi să-şi vibreze mâinile cu zece vibrații pe secundă şi amintindu-şi din nou senzația pe care o are când se află în nivelul relaxat alfa. Apoi vindecătorul repetă aplicarea frontală ca mai înainte, cu plămânii plini de aer, pentru a încheia şedința de vindecare.

După ce degetele vindecătorului iau contact cu capul pacientului, vindecătorul începe vibrarea lor imediat ce închide ochii. Aplicarea mâinilor cu plămânii plini de aer se numeşte aplicare pozitivă. Aplicarea cu plămânii goliți de aer se numeşte aplicare negativă. Aplicările negative se fac dinspre spatele capului şi numai în cazul în care trebuie vindecate suferințe din regiunea capului. Aplicările pentru remedierea oricăror altor probleme de sănătate sunt pozitive.

În timp ce aplică mâinile, vindecătorul trebuie să fie întotdeauna la un nivel relaxat şi să aibă în minte faptul că face aplicările pentru a remedia cauza problemei pacientului, problemă pe care o cunoaşte.

Când vindecătorul îşi mişcă mâinile cu zece vibrații pe secundă, apare un efect de anesteziere şi sterilizare. Dacă pacientul are o rana deschisă, sângerânda, vindecătorul îşi vibrează mâinile deasupra ei, imaginându-şi ca sângerarea se opreşte şi rana se vindecă. Pentru a întări aceste gânduri, vindecătorul trebuie să spună tare: "Nici o durere, nici o sângerare". Ca reacție, durerea şi sângerarea încetează.

Rezumatul metodei speciale de vindecare Silva

Repet, metoda este folositoare pentru a ajuta altă persoană să se recupereze dintr-o afecțiune localizată. Capacitatea dumneavoastră de a ajunge pe nivelul alfa este recomandată, dar nu este neapărat necesară.

1. Relaxați-vă şi afirmați-vă dorința, credința şi aşteptarea ca vindecarea să se producă.
2. Plasați-vă mâinile pe capul subiectului — mâna stângă peste emisfera dreaptă, mâna dreaptă peste emisfera stângă — cu degetele răsfirate. Inspirați şi mențineți aerul în plămâni. Vibrați-vă mâinile cu zece vibrații pe secundă.
3. Când aveți nevoie să respirați, opriți-vă şi frecați-vă mâinile, normalizându-vă respirația.
4. Repetați apoi vibrațiile, cu mâinile plasate de o parte şi de alta a părții afectate.
5. Repetați apoi vibrațiile asupra capului subiectului, pe partea stângă şi dreaptă, ca la pasul 2.
6. Încheiați-vă relaxarea.

Notă: Frecați-vă întotdeauna mâinile una de alta înainte, între aplicările vibrațiilor şi după ce le terminați.

În cazul sângerărilor sau hemoragiilor, vibrați mâinile la şapte-opt centimetri deasupra zonei afectate, imaginându-vă în minte oprirea sângerării şi spunând tare: „Nici o durere, nici o sângerare".

Probleme de etică în cazul vindecării

S-ar părea că nimeni n-ar avea ce să argumenteze împotriva însănătoşirii cuiva. Totuşi, ocazional ne confruntăm cu criticile unora pe considerente etice sau religioase. Unii simt că boala poartă în sine o lecție care trebuie învățată şi că dacă o vindecăm, ne privăm de o experiență plină de învățăminte. Din aceleaşi considerente, dacă ajutăm pe altcineva să se însănătoşească, privăm persoana respectivă de experiența din care urma să aibă de învățat. Alții spun că puterea minții folosită pentru vindecare vine de la diavol; în sfârşit, alții cred că ne aventurăm într-un domeniu interzis.

În învățăturile lui Iisus găsim răspunsuri la toate acestea. Nu, nu încerc să convertesc pe nimeni la creştinism, dar nici nu vreau să fiu silit să accept punctul de vedere al altcuiva.

Eu cred că Creatorul nostru este perfect şi omniprezent şi că nu exista nici o putere care să nu-i aparțină. Anormalitățile sunt create de omenirea care are un comportament împotriva naturii. Corectarea acestor anormalități rezultă din conlucrarea cu natura.

Când Iisus vindeca bolnavii, conducătorii religioşi din vremea Lui spuneau că El era aliat cu diavolul. Mai târziu, Sfântul Pavel şi-a petrecut o bună parte a serviciului său religios încercând să-i facă pe oamenii din bisericile pe care le-a înființat să înceteze controversele în legătură cu cine era mai puternic, cine era mai bun, cine avea mai multă dreptate şi în schimb să-şi urmeze misiunea desemnată de Iisus: să vindece bolnavii, să învie morții, să alunge demonii şi să-i învețe şi pe alții să facă aceleaşi lucruri.

Iisus spunea „Prin roadele lor îi vom cunoaşte". Absolvenții cursurilor Silva sunt dedicați remedierii problemelor oamenilor şi transformării planetei într-un loc mai bun pentru toți.

Dacă roadele umanității ar fi fost rele, n-am fi supraviețuit.

Am supraviețuit.

Putem cu toții să trăim mai mult şi mai fericiți folosindu-ne mai mult mintea.

Este un lucru etic, moral şi religios. Totuşi, metoda Silva nu este o mişcare religioasă, nici o mişcare în direcția ocultismului.

Nu există nici un secret în privința organizației noastre, nici o implicație dramatică. Nu exista nici un fel de ritualuri sau inițieri. Metoda Silva pur şi simplu caută să-i obişnuiască pe oameni cu potențialul de a fi o persoană întreagă şi să le arate cum pot, folosindu-şi puterea minții, să se debaraseze de gândirea limitată şi de obiceiurile neproductive şi să se îndrepte către niveluri din ce în ce mai înalte de creativitate, bucurie şi succes.

Şedința 9

Energia vindecătoare

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Numărați lent, în gând, de la 100 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: "Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Metoda standard de vindecare Silva

Cu secole în urmă, Mesmer făcea pase cu mâinile, care erau numite pase mesmerice. Alții le spuneau pase magnetice sau pase vindecătoare. Vechii vindecători hawaiieni, sau kahunas, foloseau pase similare pentru a curăța aura de impurități.

Astăzi, ştim că aceste pase făcute cu mâinile antrenează un transfer de energie. Acest transfer implică atât mintea, cât şi mâinile. Mintea controlează şi dirijează transferul de energie.

Îndreptați-vă degetele mâinii drepte către palma mâinii stângi, ținându-le la o distantă de cel puțin treizeci de centimetri de palmă, pentru a nu le simți căldura. Acum mişcați încet degetele mâinii drepte în sus şi în jos, ținându-le în continuare îndreptate spre palma stângă. Mişcați-le încet, pentru a nu determina formarea unor curenți de aer. Veți simți ceva ce se mişcă în susul şi în josul palmei. Se simte ca o uşoară căldură sau ca o mişcare a aerului, dar nu este nici una, nici alta. Ceea ce veți simți este energie, aceeaşi energie care este folosită în procesele de vindecare. Mulți oameni de ştiință au început să o numească energie psihotronică.

Metoda standard de vindecare Silva implica folosirea acestei energii, o energie fizică aplicată prin pase făcute cu mâinile. Totuşi, din cauză că mintea controlează şi direcționează această energie, mintea trebuie să fie într-o stare relaxată şi trebuie să se concentreze asupra problemei cu dorința sinceră de a vindeca.

Efectul imediat asupra subiectului este acela al unui anestezic: durerea dispare. Dar mai poate fi detectat şi alt fenomen: pare să se producă o sterilizare a zonei, iar rănile care sunt prezente nu se infectează.

Procedeul de bază este acesta: subiectul este aşezat pe un scaun, sau în poziţie orizontală, stând cu ochii închişi pe toată durata procedeului. Vindecătorul intră pe nivelul alfa şi îşi exprimă mental dorinţa de vindecare a subiectului. Vindecătorul face pase de-a lungul corpului subiectului, de la cap înspre degetele de la picioare.

După ce a făcut pase deasupra întregului corp al subiectului. vindecătorul îşi plasează mâinile la câţiva centimetri distanţă de capul subiectului, o mână în dreptul frunţii, iar cealaltă în partea din spatele capului. După câteva momente, îşi modifică poziţia mâinilor, ducându-le în părţile laterale ale capului subiectului. Vindecătorul îşi plasează apoi mâinile în partea din faţă şi din spate a pieptului subiectului direcţionând mental gândurile de vindecare către sistemul imunitar al organismului. În sfârşit, dacă problema de sănătate este locală, îşi plasează mâinile în această parte a corpului şi dirijează mental vindecarea într-acolo.

Punctul de vedere ştiinţific

În numărul din aprilie 1984, Science Digest a publicat un articol numit “Mintea ca vindecător". În articol se punea întrebarea: „Poate oare gândul să vindece corpul ?”, iar lucrările puse în discuţie aparţineau unor oameni de ştiinţă şi cercetători ce activau în organizaţii ca National Institute of Health, Institute for the Advancement of Health, George Washington University şi Harvard Medical School . Scopul articolului era înlesnirea înţelegerii relaţiei dintre stresul mental şi slăbirea sistemului imunitar şi explorarea rolului imaginilor mentale pozitive în activarea reacţiei sistemului imunitar. Dar lucrările raportate de aceste organisme ştiinţifice nu erau concludente. Oare să trebuiască să aşteptăm ca ele să ajungă la nişte concluzii clare pentru a începe să folosim unele tehnici mentale simple? Sper că nu. Sper că toţi cei care vor citi această carte vor începe să-şi folosească mintea pentru a se însănătoşi şi a-şi menţine starea de sănătate, fără să pretindă înţelegerea deplină şi acceptarea totală din partea comunităţilor ştiinţifice şi medicale.

Până atunci, eu pot să vă ofer propria mea explicaţie ştiinţifică a motivului pentru care imaginile mentale pozitive sunt benefice sănătăţii. Toate obiectele, inclusiv corpul omenesc, radiază şi transmit energie. Mai mult, orice obiect, incluzând câmpurile energetice, are o replică în dimensiunea subiectivă — adică în conştiinţă. Radiaţia obiectelor interacţionează cu energia electromagnetico-chimică la dimensiunile subiective.

Când oamenii funcţionează în dimensiunea obiectivă (la o frecvenţă a undelor cerebrale de 20 de vibraţii pe secundă), gândurile lor modulează doar radiaţia obiectivă. Când oamenii funcţionează în dimensiunea subiectivă (la o frecvenţă a undelor cerebrale de 10 vibraţii pe secundă), gândurile lor modulează atât radiaţia subiectivă, cât şi pe cea obiectivă.

Materia neînsufleţită, sau obiectele, radiază un câmp general static (fix) care poate fi modificat de radiaţia luminoasă şi de aurele umane modulate de gândire. Modularea unui câmp energetic, fie obiectiv, fie subiectiv înseamnă adăugarea sau extragerea dintr-un câmp static. Aceasta înseamnă că ceva, sau o anumită inteligenţă, este conţinut în modularea câmpului. Materia însufleţită radiază un câmp variabil, care poate fi modificat de radiaţia luminii şi de aurele umane.

Efecte la distanţă la nivelul alfa

Când oamenii acţionează în dimensiunea obiectivă cu intenţia de a influenţa materia, sunt capabili să influenţeze atât materia neînsufleţită, cât şi pe cea însufleţită, de la o distanţă limitata. Când acţionează în dimensiunea subiectivă, sau clarvăzătoare, cu intenţia de a influenţa materia, sunt capabili să influenţeze materia neînsufleţită de la o distanţă limitată, iar pe cea însufleţită de la orice distanţă, neexistând practic limite.

Corpul omenesc funcţionează atât ca divizor de frecvenţe, cât şi ca multiplicator de

frecvențe. Indiferent de frecvența pe care funcționează creierul — fie la 20 de cicli pe secundă (în domeniul obiectiv), fie la 10 cicli pe secundă (în cel subiectiv) — şi indiferent de emisfera creierului pe care o folosim pentru a gândi, corpul produce subarmonice ale acestei frecvente fundamentale — adică diviziuni mai mici ale ei - şi în acelaşi timp produce multipli ai ei. Oamenii înregistrează întotdeauna informații în mod automat, conştient sau inconştient, asupra materiei însuflețite sau neînsuflețite din jur.

Cei care doresc, pot învăța să devină clarvăzători acționând conştient asupra subconştientului. Mai mult, ei pot învăța sa înregistreze informații după voie despre materia însuflețită din apropiere sau de la depărtare, sau despre materia neînsuflețită din apropiere, şi chiar despre materia neînsuflețită situată la distanță prin intermediul unei alte persoane aflate în acelaşi loc îndepărtat.

Mintea ca vindecător miraculos

Locuitorii unei mici insule din arhipelagul Fiji se considerau cândva singurii oameni care puteau umbla pe tăciuni aprinşi, dar astăzi se ştie ca acesta este un lucru universal posibil. Mii de oameni cu cele mai diverse preocupări şi niveluri de educație, de diferite naționalități şi culturi au făcut acelaşi lucru. Unele seminare pentru construirea imaginii de sine îi învață pe participanți să meargă pe cărbuni aprinşi, în numai o zi sau mai puțin. Metoda implică un anume tip de hipnoză.

Ce se întâmplă de fapt în timpul mersului pe cărbuni aprinşi? Cum poate un anume tip de activitate mentală să facă în aşa fel încât pielea să nu fie afectată de căldura mistuitoare? În cursul acestui fenomen legile fizicii par depăşite şi nu s-a găsit nici o explicație ştiințifică. Singurul răspuns plauzibil este că mintea are capacitatea de a schimba structura moleculară a țesuturilor corpului omenesc.

O vindecătoare renumită, Olga Worrall, a fost observată în timp ce a schimbat profilul spectroscopic al apei (analiză a structurii moleculare) ținând în mâini recipientul cu apă timp de douăzeci-treizeci de minute. (Coautorul Robert Stone participa la The Second World Psychotronic Conference (Cea de-a doua conferință mondială a psihotronicii) la Monte Carlo în 1975, când au fost discutate aceste rezultate.) Testul a arătat că apa a suferit o modificare a structurii moleculare. Deoarece corpul este format din apă într-un procent de 70-80%, nu este atât de greu să înțelegem, în contextul acestui exemplu, că o celulă bolnavă poate fi cu adevărat transformată intr-o celulă sănătoasă printr-un asemenea contact.

Multe întrebări pur şi simplu nu şi-au găsit un răspuns. Ce rol are energia în acest gen de transformări ? Cum este direcționată energia de către minte ? Ce rol au convingerea, credința, rugăciunea ? Sunt implicați şi factori de care nu suntem deocamdată conştienți ? Să „ne facem treaba" pur şi simplu şi să lăsăm oamenii să o considere un miracol ?

Într-o zi cu mulți ani în urmă, un prieten a venit să mă vadă la birou. Mi-a spus că fratele său, o oficialitate a oraşului, era pe moarte.

„Dar am vorbit cu fratele tău acum două zile", i-am spus.

"În noaptea aceea", mi-a spus prietenul, "s-a simțit foarte rău şi a mers la spital. Acolo s-a descoperit că rinichii nu-i mai funcționau, iar spitalul nu putea obține un aparat pentru dializă. Pe vremea aceea, doar câteva spitale aveau echipament pentru dializă. Mi-a spus că exista unul într-un spital din San Antonio, dar era programat la el un alt pacient. Între timp, fratele lui bolnav intrase în coma din cauza intoxicării creierului cu uree.

Imediat ce prietenul meu a ieşit din cabinet, am plecat la spital. Am ajuns foarte repede, spitalul fiind la numai şase cvartale de biroul meu. A trebuit să intru pe uşa pentru urgențe, pentru că dacă vreun doctor m-ar fi văzut la uşa principală ar fi chemat poliția pentru a mă alunga. Profesia medicală nu s-a împăcat uşor cu metodele mele, aşa cum voi arăta într-un alt capitol.

Când am ajuns în camera bolnavului, le-am găsit acolo pe mama şi pe sora sa. Le-am spus o mică minciună nevinovată: că fusesem trimis de mişcarea Cursillo, o organizaţie creştină, să mă rog pentru el. Era adevărat că făcusem parte cândva din acea mişcare, dar între timp renunţasem.

Mama lui mi-a spus ca doctorii încercaseră toată ziua să-l scoată pe fiul ei din comă, dar nu reuşiseră. Acum mai aveau puţine speranţe că va supravieţui.

„Scuzaţi-mă, le-am spus, "aş vrea să-mi spun rugăciunile".

M-am aşezat în partea dreaptă a pacientului, lângă pat şi am intrat pe nivelul meu de meditaţie - concentraţie (de clarviziune). Am rostit apoi, ca şi cum cineva ar fi ascultat cuvintele pe care le spuneam în minte: ***"Omul acesta are treizeci zeci şi patru de ani. Are un organism puternic, iar pe această planetă este multă treabă de făcut. Nu cred că se justifică, doar pentru că rinichii au încetat să-i funcţioneze, ca el să moară. Toate celelalte organe, glande şi sisteme sunt tinere şi funcţionează bine. De ce să nu ne dai dai o şansă să-i aducem din nou rinichii în stare de funcţionare ?"***

În timp ce puneam mental această întrebare, omul s-a ridicat în pat, s-a uitat la mine cu privirea unui somnambul, albul ochilor fiind îngălbenit din cauza intoxicaţiei cu uree. M-a recunoscut şi mi-a spus: "Bună, Jose. Ce faci aici?"

„Ce faci tu aici ?" l-am întrebat.

„Unde sunt ?" a fost reacţia lui.

Eşti în locul potrivit", i-am răspuns. ***„Închide ochii şi adormi la loc. Totul o să fie bine."***

A închis ochii, a căzut înapoi pe pernă şi părea să fi intrat din nou în comă.

Mama lui i-a spus surorii să alerge şi să cheme doctorul pentru a-i spune ce s-a întâmplat. Îndată ce a rostit aceste cuvinte, m-am gândit că era mai bine să plec.

Două ore mai târziu, pacientul a început să elimine urina. Rinichii şi-au reluat funcţionarea normală. Situaţia este la fel şi acum, după mulţi ani.

Rezumatul metodei standard de vindecare Silva

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Afirmaţi-vă dorinţa, credinţa şi aşteptarea că vindecarea se va produce.
3. Faceţi pase cu mâinile deasupra subiectului care stă întins, cu ochii închişi; treceţi cu mâinile pe deasupra corpului de la cap până la degetele de la picioare.
4. Menţineţi mâinile câteva momente deasupra capului său, a frunţii, a spatelui, a părţilor laterale ale capului, apoi deasupra pieptului şi a spatelui (gândindu-vă la sistemul imunitar) şi apoi deasupra zonei unde este localizată afecţiunea de fiecare dată vizualizând problema şi imaginându-vă că se produce remedierea ei.
5. Încheiaţi şedinţa de pe nivelul alfa.

O formulă fundamentală pentru a vă ajuta pe dumneavoastră şi pe alţii

Această formulă în trei paşi conţine etapele fundamentale ale oricărei vindecări pentru care se foloseşte metoda Silva.

1. Intraţi în starea alfa.
2. Întăriţi-vă dorinţa, credinţa şi aşteptarea că vizualizarea exprimarea verbală vor avea efect vindecător.
3. Vizualizaţi starea actuală, nedorită, a sănătăţii şi imaginaţi-vă că se transformă

într-o stare normală.

Folosirea metodei Silva

În orice stadiu v-ați afla cu exercițiile de numărătoare inversă de dimineață pentru a intra în starea alfa, acum vă puteți programa pentru a reuşi să folosiți cu succes metoda Silva ori de câte ori doriți. Aceasta abordare implică formula fundamentală de mai sus aplicată nu pentru vindecare, ci pentru capacitatea dumneavoastră de a declanşa vindecarea.

Mai întâi, intrați în alfa.

Apoi cu propriile, afirmați-vă în gând dorința de a avea capacitatea să vă însănătoşiți şi să vă păstrați sănătatea şi de a-i ajuta şi pe alții să facă acelaşi lucru prin controlul minții.

În sfârşit, vizualizați-vă făcând exercițiile de numărătoare inversă, vibrând mâinile sau făcând pase cu mâinile. Apoi imaginați-vă într-o stare de sănătate mai bună şi reprezentați-vă imaginea celorlalți zâmbindu-vă în timp ce îi ajutați să se însănătoşească.

Faceți-o acum.

Şedința 10

Dorința, aşteptările pozitive şi încrederea

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Numărați lent, în gând, de la 100 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: "Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Înfăptuirea de miracole prin dorință, încredere şi aşteptări pozitive

Vă puteți schimba viața indiferent de starea în care vă aflați. Citiți această mărturie a lui Ed Thiessen:

Cu şase ani în urmă, dacă mi-ați fi spus că aş putea fi vreodată fericit şi sănătos, gândul nu mi-ar fi trezit nici măcar un zâmbet. Sănătatea mea era atât de dezastruoasă, încât nici nu-mi puteam imagine că m-aş putea face bine.

Aceasta a fost înainte de a face cunoştință cu metoda Silva şi cu puterea minții.

Când m-am născut, în 1962, toți se aşteptau să nu trăiesc, iar dacă totuşi aş fi trăit, medicii suspectau că voi avea leziuni grave pe creier şi paralizie cerebrală. Mai târziu, în urma altor investigații, s-a descoperit că aveam şi o distrofie musculară. Eram şi parțial surd. Aveam un strabism pronunțat şi aproape că nu vedeam.

"Experții" nu le dăduseră părinților mei mari speranțe ca voi fi vreodată capabil să citesc sau să scriu ori să trăiesc în lumea de afară" — din afara unei instituții de stat. Din această cauză şi deoarece sănătatea mea se tot înrăutățea, nu se aşteptau să trăiesc prea mult.

La doi ani am avut prima operație la ochi pentru a mi se c vederea şi strabismul.

Între 1967 şi 1979 am fost plasat în diverse instituții şi şcoli speciale şi am trecut prin mai multe operații la picioare şi la ochi în încercarea de a mi se remedia numeroasele probleme. Dar nici una nu părea să mă fi ajutat prea mult. Văzul, auzul şi vorbirea deveneau din ce în ce mai slabe.

Apoi, la începutul lui 1978, o infirmieră voluntară mi-a dat o carte pe care o citise ea. Mă uitasem deseori la cărți pentru a vedea câte cuvinte ştiam. Deoarece am citit şi am recitit cartea dumneavoastră (The Silva Mind Control Method, New York: Simon & Schuster, 1977) de multe ori, după un timp am deprins tehnicile din carte. Uneori chiar adormeam cu cartea. Am uzat-o de tot.

Doctorii nu puteau înțelege, dar sănătatea mea părea să se îmbunătățească. Nu le spusesem ce făceam — se numea „programare".

Mai întâi am început să merg. Curând n-am mai avut nevoie de proptele la mâini şi la picioare. Auzul mi s-a îmbunătățit, la fel şi vorbirea.

Vom ajunge şi ziua în care oamenii vor crede atât de ferm în controlul asupra minții lor încât va fi suficientă dorința pentru a declanşa manifestarea aşteptărilor. Metodologia nu va mai fi necesară. Cu siguranță că dorința mea ca oficialul oraşului să se vindece ca şi aşteptarea şi încrederea mea că se va vindeca, au fost elemente cheie în însănătoşirea sa, la fel cum a fost şi imaginea mentală în care îl vedeam însănătoşit.

Oamenilor de ştiință le este greu să accepte aceste idei. Gândurile, sentimentele şi alte forme de activitate mentală nu sunt măsurabile prin mijloacele obişnuite şi de aceea nu constituie subiecte pentru studii şi explicații ştiințifice. Dar dacă analizați dorința studiind mai întâi înțelesul cuvântului, o puteți vedea ca pe un mecanism de punere în funcțiune a computerului. Când computerul este pornit, aşteptarea anunță primirea unei soluții, iar încrederea — bazată pe toate soluțiile precedente obținute cu ajutorul computerului şi pe infailibilitatea programării — produce rezultatele dorite. Este posibil ca dorința, aşteptarea şi încrederea să le permită de fapt minților noastre să funcționeze în felul în care au fost proiectate s-o facă, iar în lipsa acestor elemente funcționarea mentală normală să fie blocată.

Şedințele zilnice de dimineață vă permit să intrați repede şi uşor pe nivelul creativ al minții, deoarece doriți să obțineți avantajele unei sănătăți bune şi alte avantaje care să vă ajute să vă rezolvați problemele, precum şi diferite capacități mentale pe care acest nivel al mintii vi le face disponibile. Exersați, pentru că aveți încredere că puteți realiza mai multe lucruri cu mintea decât o faceți acum şi pentru că vă aşteptați ca dorința să vi se împlinească.

Astfel, practica dumneavoastră este de fapt o formă de programare a computerului. Computerul dumneavoastră este pus în priză şi pornit (dorința). Computerul dumneavoastră are circuitele potrivite pentru a-şi duce sarcina la bun sfârşit (aşteptarea pozitivă). Computerul dumneavoastră a dat rezultate până acum şi va da şi de acum înainte (încrederea). Veți reuşi. Doriți-vă să aveți succes. Aveți încredere că-l veți obține. Aşteptați-vă să-l obțineți.

La nivelul alfa vindecarea este un efect natural

Dacă ştiţi cum să intraţi pe nivelul alfa şi aflaţi de o persoană bolnavă care nu are această abilitate, vă aflaţi în situaţia de a o putea ajuta. Este ca şi cum persoana ar fi căzut într-o fântână şi trebuie să-i întindeţi o coardă.

Să numim persoana bolnavă A, iar pe cea sănătoasă, care poate accesa nivelul alfa, B. Şi să spunem că B intră în câmpul energetic al lui A adică la distanţa de câteva zeci de centimetri.

B ajunge la nivelul alfa, îşi pune mâinile deasupra regiunii afectate de pe corpul lui A şi îşi imaginează că boala dispare şi că îi ia locul starea de sănătate.

În acel moment are loc un schimb energetic. Totul se întâmplă ca şi cum energia vindecătoare iese prin mâinile lui B, intră în A şi corectează problema.

Fotografia Kirlian, inventată în Uniunea Sovietică, ne permite chiar să vedem producându-se un astfel de schimb. Cineva îşi plasează mâinile pe o hârtie sensibilă la lumină - de obicei hârtie standard fotografică - într-o încăpere întunecată. Un câmp de înaltă tensiune este activat pentru scurt timp, iar când hârtia se developează apare o imagine a unui câmp energetic în jurul degetelor şi al mâinii. Acest câmp energetic slăbeşte imediat după o şedinţă de vindecare prin aplicarea mâinilor, dar după câteva secunde se restabileşte din nou.

Este important ca mâinile lui B să nu se atingă una de alta atunci când sunt aplicate pe regiunea afectată a lui A. S-ar produce un fel de scurtcircuitare a energiei.

Puterea sugestiei la nivelul alfa

Energia emisferei cerebrale drepte este mai puternică în alfa, ceea ce face ca vizualizarea să aibă o forţă mai mare. Când vizualizarea are forţă, direcţionaţi energia pentru a crea starea de normalitate,

Mesmer, Braid, Freud, Jung, Adler şi Coue au crezut cu toţii în puterea sugestiei. Mesmer o vedea ca pe o manifestare a magnetismului, iar mai târziu această putere a fost numită mesmerism. Braid îi spunea hipnotism. Dar psihologul francez Emile Coue a fost cel care folosit sugestia directa. El îşi punea subiecţii să se privească în oglindă şi să-şi repete frecvent, zilnic: „Din zi în zi mă simt din ce în mai bine, din toate punctele de vedere."

Sugestia este folosită pentru a întări aşteptările şi încrederea. Dacă vă aflaţi pe nivelul alfa atunci când sunt făcute sugestiile, ambele emisfere cerebrale creează obiectivul. Astfel, pe nivelul alfa impresionarea este mai puternică şi este pusă la lucru mai multă energie creativă. Deşi Coue nu era conştient de existenţa undelor cerebrale alfa, metoda sa le folosea. Când funcţionează pe nivelul beta, ne-relaxat, frecvenţa creierului coboară pe nivelul alfa de treizeci de ori pe minut, dar pentru intervale scurte, de ordinul microsecundelor. Însumaţi aceste microsecunde şi veţi obţine câteva secunde în mai multe minute. Spunând afirmaţia lui Coue de o sută de ori pe zi înseamnă că ocazional afirmaţia a fost eficientă la nivel alfa.

Obiectivul nostru este de a controla nivelul alfa, nu această tehnică aleatorie. Când deţineţi controlul, puteţi rămâne pe nivelul alfa cât vreţi, în timp ce focalizaţi maximum de energie vindecătoare asupra dumneavoastră sau asupra altei persoane. Intraţi pe nivelul alfa cu dorinţă, încredere şi aşteptări pozitive. Vizualizaţi problema, imaginaţi-vă că starea anormală a sănătăţii este corectată, iar apoi imaginaţi-vă că situaţia a revenit la normal. Terminaţi şedinţa pe nivelul alfa.

Sugestiile verbale ale lui Coue sunt bune la nivelul beta. Cuvintele sunt„materialul" pentru beta. La nivelul beta, aveţi de-a face cu lumea materială, obiectivă — a efectului. La nivelul alfa, lucraţi în lumea subiectivă, spirituală — a cauzei efectului. Lucrând mental pe nivelul alfa, creaţi efectul dorit în lumea fizica. Dorinţa, încrederea şi aşteptarea pozitivă, catalizând programarea, vă ajută să lucraţi mai eficient pe amândouă nivelurile, alfa şi beta, atât în domeniul spiritual al cauzelor, cât şi în cel fizic al efectelor.

Şedința 11

Evitarea opozițiilor

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Acum sunteți pregătit să reduceți numărătoarea — de la 100 1a 1, la 50 la 1. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt de asemenea opționali. Numărați lent, în gând, de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tineri, radioşi, sănătoşi şi atrăgători.
   A. Întrebați-vă în gând: "De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să rătăcească în voie.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi aprobați din cap, ajungând la o înțelegere. Simțiți-vă bine când faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în minte: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Fizicianul Eugene Wigner a spus: ***„Însăşi studierea lumii exterioare conduce la concluzia că ceea ce conține conştiința noastră reprezintă o realitate supremă."*** Acum ştim că ceea ce cuprinde conştiința noastră ne determină starea de sănătate, care, pentru cei mai mulți dintre noi, reprezintă realitatea supremă. Fără sănătate, nu ne putem bucura de tot ce ne pot oferi familia, munca, călătoriile şi diversele forme de confort. În prezența bolilor, aceste realități sunt estompate.

Ştiința a acceptat fără tragere de inimă că mintea poate influența realitatea, dar această acceptare devine în ultimul timp din ce în ce mai răspândită. Psihiatrii au fost probabil primii medici care au luat în serios mintea ca factor de sănătate. Acum li se alătură endocrinologii şi specialiştii în biologie moleculară. Specialiştii în stomatologie şi obstetrică văd şi ei efectele mintii.

Psiho-neuro-imunologia are acum propriul jurnal trimestrial, numit Advances („ Progrese"). Aici sunt examinate evenimente care fuseseră ascunse sub covor, sunt investigate în lumina scrutătoare a cercetării ştiințifice. Subiectele studiilor includ, de exemplu, maimuțe care, separate de mamele lor, au manifestat o scădere a capacității de rezistență la boli, dar care, după revenirea în grupul care le oferea sprijin, au beneficiat de întărirea sistemului imunitar. Un alt exemplu este un studiu efectuat asupra soților ale căror soții au murit de cancer şi care au ajuns ei înşişi să sufere de o reducere a capacității de a face fata bolilor. Iar altul este al unei persoane care a folosit vizualizarea în stare de relaxare pentru a încetini evoluția unei tumori, dar a cărei tumoare şi-a reluat creşterea când persoana a încetat să utilizeze exercițiile.

Editorul revistei Nature, John Maddox, arată că unii psiho-neuro-imunologi cred că fiecare stare a minții produce o stare de imunitate mai mare sau mai mică (Brain/Mind Bulletin, vol. 10, nr. 2). Raportul susține că astmaticii de la Facultatea de Medicină a Universității din California,

San Francisco, care au făcut o călătorie imaginară prin corpul lor pentru a-şi ajuta celulele aflate în dificultate, au avut nevoie de mai puțină medicație, iar respirația le era mai uşoară.

Opoziții din partea corpului medical

Campania de promovare a înțelegerii rolului minții asupra sănătății şi-a avut martirii ei. Mulți doctori care au recunoscut rolul mintii au fost hărțuiți de asociațiile medicale locale şi de gruparea înrudită, American Medical Association. Autoritățile medicale i-au făcut zile grele dr. Carl Simonton, unul dintre primii care au adoptat o parte a metodei Silva pentru folosința pacienților. Chiar şi astăzi dacă vă utilizați mintea în prezența unei persoane bolnave pentru a o ajuta să-şi recupereze sănătatea, puteți fi acuzat de practicarea neautorizată a medicinei.

Eu am făcut eforturi pentru a-i proteja pe practicanții metodei Silva de aceste acuzații. Faptul de a-ți imagina, în timpul meditației, o alta persoană care-şi recapătă sănătatea este ceva atât de aproape de rugăciune, dacă nu chiar acelaşi lucru, încât am înființat o corporație nonprofit numită Societatea Ecumenica, sub a cărui autoritate oamenii pot intra fără grijă în camera unui bolnav pentru a folosi metode de vindecare. Ideea îşi are originea cu multă vreme în urma, între anii 1953 şi 1963, când făceam cercetări pentru metoda Silva şi când am avut doza mea de încercări din partea diverselor autorități. Intr-o zi, procurorul districtului mi-a telefonat şi m-a rugat să-i fac o vizită. Când am ajuns, secretara m-a condus în biroul său, unde am fost întâmpinat cu politețe şi invitat să iau loc. Ne ştiam din copilărie şi ne spuneam pe nume. Dar în ambianța severă a biroului unei oficialități însărcinate cu aplicarea legii, amabilitățile de obicei nu-şi găsesc locul.

„ Jose, am primit o plângere împotriva ta. Un doctor s-a plâns că i-ai vindecat un pacient. Spune că ai practicat medicina neautorizat. Spune-mi te rog, ce faceți voi acolo?"

I-am explicat că ceea ce făceam semăna mai mult cu o rugăciune pentru pacient decât cu orice altceva. După ce m-a ascultat, procurorul districtului m-a asigurat ca doctorul nu avea motive să mă învinuiască. Dacă s-ar fi plâns pacientul, spunea el, atunci ar fi existat un caz, dar pacientul era departe de a se plânge. Dimpotrivă, era mulțumit pentru ca fusese vindecat.

Aşa cum s-a dovedit, nu fusesem nici măcar conştient de această vindecare până când procurorul nu mă chemase în biroul lui. în cazul acesta, doctorul îi prescrisese pacientului o serie de injecții — două pe săptămână timp de câteva săptămâni — pentru a remedia o stare de boala. În acest timp, pacientul a decis să vină la întâlnirile mele de vineri. În timp ce participa la exercițiile mentale pe care le conduceam la începutul fiecărei întâlniri, problema lui de sănătate s-a rezolvat. Nu ştiusem niciodată care fusese această problemă, nici ce tratament urmase.

Pacientul nu s-a mai dus la doctor, dar într-o zi s-a întâlnit cu el în oraş, iar acesta l-a întrebat de ce a întrerupt seria injecțiilor.

“Pentru că m-au vindecat acolo", a răspuns omul, referindu-se la sediul Silva. Atunci doctorul a adresat plângerea procurorului districtului.

Dar şi procurorul avea rude care participau regulat la şedințele mele de vineri seara. Aşa că a pus capăt scurtei noastre întrevederi, sfătuindu-mă cum să procedez pentru a nu mai intra în încurcături. M-am felicitat pentru că aveam în mişcarea pe care o conduceam şi rude ale unor oficiali ai oraşului şi districtului şi atunci mi-a venit în minte ideea Societății Ecumenice (Ecumenical Society).

Opoziții din partea bisericii

Doctorii nu au fost singurii care le-au creat neplăceri participanților la terapiile Silva. Multe

dintre oficialitățile bisericeşti locale au făcut acelaşi lucru. Chiar şi cei care le cunoşteau pe unele persoane pe care le ajutasem nu voiau să creadă în eficienta metodelor mele pană nu le vedeau chiar ei funcționând. Intr-o zi, un preot pe care-l ajutasem m-a sunat. Avea un prieten, tot preot, cu cancer la sistemul digestiv, care trecuse deja prin trei operații majore. Preotul bolnav avea permanent febră şi diaree. Fusese deja eliberat de obligația de a servi activ biserica şi se retrăsese la o casă de odihnă. Prietenul meu m-a rugat să-l ajut, deşi reprezentanții locali ai clerului îşi avertizaseră enoriaşii să stea departe de întrunirile Silva, sugerându-le că lucram pentru diavol. L-am întrebat pe prietenul meu: „***Vrei să spui că preoții de acolo or să mă lase să intru în clădire şi să-l văd pe preotul bolnav?"***

„O să fac în aşa fel încât să nu te deranjeze nimeni", m-a asigurat el.

Imediat ce am intrat în camera preotului bolnav, ceilalți preoți ne-au lăsat singuri. Am luat mâna preotului pentru a i-o simți, mi-am imprimat în minte o imagine a fetei şi vocii lui şi i-am recomandat să bea o jumătate de pahar de apă în timpul nopții şi cealaltă jumătate a doua zi dimineață. Apoi i-am spus că voi reveni după trei zile să văd ce progrese a făcut. Acasă, în aceeaşi noapte, am terminat programarea la distanță. (Voi explica în detaliu această metodă în cursul căştii.)

După trei zile, m-am întors să văd care era starea preotului, iar acesta mi-a spus că simțea o îmbunătățire evidentă. Febra îi scăzuse, iar diareea se oprise. Avea un tranzit intestinal normal. Şi atitudinea lui era schimbată — la fel ca şi a celorlalți preoți. Totuşi, pentru vindecare a mai fost nevoie de încă două şedințe. De fiecare dată când veneam, preoții care-l asistau adoptau o atitudine din ce în ce mai cordială.

O lună mai târziu, preotul a plecat într-o vacantă în Spania, iar când s-a întors a fost repartizat la o biserică. Când scriu aceste rânduri, este încă în viață.

„Dar dacă..." ia locul opoziției

A trecut o generație şi terapeuții încă întâmpină metoda Silva cu scepticism. Există însă şi un progres. În sfera religioasă, în loc să se mai spună că suntem “de la diavol", oamenii bisericii şi credincioşii îşi amintesc de faptele învățătorului Iisus în timpul şederii Lui pe pământ. Şi îşi amintesc afirmațiile făcute despre capacitățile omeneşti. Acum ei se întreabă: „Dar dacă ceea ce a spus Iisus este adevărat?"

Medicii încă mai bat toba pentru metodele strict alopate de tratament, dar în unele cercuri medicale se pune întrebarea: "Dar dacă am folosi în acest caz puterea minții?"

Au existat zile în care soția mea era ocolită de vecini, iar copiii erau batjocoriți la şcoală, dar vremurile acelea au trecut. Laredo, Texas, se află acum pe hartă, cel puțin în parte datorită poziției sale ca sediu internațional al metodei Silva pentru controlul minții, care are milioane de absolvenți. Nenumărați oameni care au făcut cursurile, prietenii şi familiile lor au avut beneficii în toate aspectele sănătății.

Odată cu practica zilnică de dimineață, v-ați format aşteptarea pozitivă şi încrederea în eficiența metodei. Cu cât aşteptarea şi încrederea sunt mai mari, cu atât vă veți sta mai puțin în calea auto-vindecării şi succesul va fi mai spectaculos. Lui Walter Russell, unul dintre cei care au luat parte la descoperirea apei grele(prevestitoarea erei atomice), arhitect, sculptor, compozitor, scriitor şi posesor a multe alte talente creative, i s-a spus cândva de către un admirator: ‚Trebuie să aveți o credință formidabilă."

„Nu am nici un fel de credință", i-a replicat Russell. “Ştiu.”

Curând, şi dumneavoastră veți “şti”. Veți ajunge să stăpâniți nivelul alfa. Veți putea să vă ajutați corpul sa se vindece şi-i veți putea învăța şi pe alții s-o facă. Apoi veți putea avansa pentru a rezolva alte tipuri de probleme.

Sute de medici din toate specialitățile au urmat cursurile de instruire în metoda Silva şi, de asemenea, sute de asistenți medicali. Corporații puternice şi-au trimis cadrele de conducere la

instruire pentru a le învăța să-şi activeze mai mult mintea. Contabili, ingineri, muncitori, profesori, părinți din toate categoriile sociale folosesc acum cele însuşite pentru a-şi spori intuiția, creativitatea şi capacitatea de a-şi rezolva problemele.

Metoda Silva vă va ajuta să rezolvați multe probleme, dar pentru început cea mai simplă este însănătoşirea. Sănătatea este prima prioritate a neuronilor. Când mintea programează neuronii sa acționeze pentru o sănătate mai bună, aceştia sunt pregătiți să răspundă.

Şedința 12

Climatul prielnic însănătoşirii

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: "Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Răsturnare de situație în cazul unui diabet

T.S., de douăzeci şi cinci de ani, suferea de diabet şi de multe dintre complicațiile acestuia atunci când s-a hotărât să participe la cursurile de instruire în metoda Silva. Mai jos sunt redate cele ce au urmat, cu cuvintele lui:

Motivul principal pentru care am participat la seria de bază a conferințelor metodei Silva a fost starea mea de sănătate. Aveam un diabet de tip 1(insulino-dependent) de douăzeci de ani. La douăzeci şi unu de ani au început să apară efecte secundare. Primul a fost retinopatia diabetică. Hemoragiile oculare m-au făcut să-mi pierd vederea ochiului drept şi au diminuat mult capacitatea vizuală a ochiului stâng. Am suferit intervenții chirurgicale extinse, cu raze laser, la ambii ochi. în urma lor mi-am recăpătat parțial vederea cu ochiul drept, dar nu era nici pe departe o vedere normală.

Doctorii îmi spuseseră că trebuia să evit orice activitate fizică în afara mersului (nu aveam voie să alerg, să mă aplec, să ridic greutăți etc.). Era ca un vis urat, deoarece toată viața fusesem un atlet activ. Nu puteam gândi decât: „De ce eu? Nu am decât douăzeci şi unu de ani."

Mai târziu, în acelaşi an, am făcut hipertensiune arterială şi am fost trecut pe doza

maximă de medicație anti-hipertensivă, odată cu administrarea de diuretice. Doctorii spuneau că în nici un caz nu voi mai putea renunța la medicația împotriva hipertensiunii. Aceasta nu era dăunătoare doar sistemului cardiovascular, ci în cazul meu era un pericol şi pentru ochi.

Când am împlinit douăzeci şi trei de ani, mi s-a spus că apăruse încă o complicație. Începuseră să mă lase rinichii. Pe vremea aceea pierdusem deja 50% din capacitatea lor funcțională.

Acum am douăzeci şi cinci de ani şi cred ca metoda Silva şi Dumnezeu mi-au salvat viața. De când am început cursul, necesarul de insulină a scăzut săptămânal. M-am programat pentru ca acest lucru să se întâmple. Am o pompă de insulină, în care doza se schimbă de trei ori pe zi (progresie în trepte). M-am programat de fapt pentru acel moment din zi în care insulina trebuia să scadă şi am reuşit ! Şi doza medicamentelor împotriva tensiunii mi-a fost micşorată de medici. M-am programat şi m-am rugat şi pentru ca ochii să mi se vindece, mai ales să înceteze sângerarea. în trecut, până şi o simplă stare de enervare îmi provoca hemoragii.

Astăzi joc tenis şi merg cu bicicleta, bineînțeles, cu foarte mare atenție. Pentru mine, metoda Silva a fost mai mult decât o coincidentă. Doctorii nu-şi pot explica schimbările, dar îmi spun: „Fă şi mai departe ce ai făcut până acum."

Vi-l puteți imagina pe T.S. ? Are el o gândire pozitivă ? Da. Este el afectat de frică, ostilitate şi nesiguranță ? Deloc. Crede el într-un fundament spiritual al lumii materiale? Da.

T.S. a fost motivat să urmeze cursurile respective de gravitatea stării sale de sănătate (dorința). A crezut că îşi putea programa insulina cum voia, şi a putut. S-a aşteptat ca programarea să funcționeze şi a funcționat. Cu alte cuvinte, a avut atitudinea mentală perfectă pentru a înregistra un succes. Şi i-a fost de folos.

Învingerea gândirii negative

Gândirea negativă provoacă probleme.

Gândirea pozitivă găseşte soluții.

Gândirea negativă creează un climat în care se pot ivi probleme de sănătate.

Gândirea pozitivă creează un climat în care se poate obține păstra o stare bună de sănătate.

Vă voi împrospăta definițiile celor două tipuri de gândire.

Gândirea negativă înseamnă vinovăție, îngrijorare, nesiguranță, frică, gelozie, suspiciune, ură, antagonism, mânie, disperare, jale şi neîncredere în sine. Gândirea negativă vă împiedică să țineți pasul cu oamenii şi situațiile din jur.

Gândirea pozitivă înseamnă iubire, apreciere, optimism, siguranță, curaj, cooperare, compasiune, generozitate, prietenie, răbdare, ajutorare şi ambiție. Gândirea pozitivă vă determină să țineți pasul — să fiți în armonie — cu oamenii şi situațiile din jurul dumneavoastră.

Acestea sunt numai câteva exemple, nu reprezintă expunerea întregului subiect. Dar nu aveți nevoie de întreaga expunere. Aveți nevoie doar de profilul propriei gândiri, în special în ceea ce priveşte componentele negative. Să luăm, de exemplu, vinovăția. Ca orice altă componentă a gândirii negative, vinovăția este stresantă. Atât vina, cât şi orice alt tip de gândire negativă, intră în obişnuință, iar stresul pe care îl provoacă devine cronic. Stresul cronic este un ucigaş.

Când simțiți că nu aveți destule realizări, că ați greşit ceva ori nu v-ați străduit suficient, vă simțiți vinovat. Dacă perseverați în aceeaşi atitudine, puteți provoca slăbirea propriului sistem imunitar. Pe termen mai lung sau mai scurt, această slăbire vă va fi fatală.

Când aveți atitudini negative pentru perioade mai îndelungate de timp, în organism se

produc schimbări chimice. Este eliberat în sânge un ‚stres chimic", inhibând funcționarea sistemului imunitar, aparent printr-un mecanism de creare a unei confuzii şi prin slăbirea lui. În aceste condiții încep să apară problemele de sănătate. Dar sentimentele pozitive fată de propria persoană şi de ceea ce faceți, care vă fac să fiți mai degrabă optimişti decât pesimişti, contribuie la starea de sănătate. Ele sunt benefice pentru sănătate şi, în ultimă instanță, pentru supraviețuire. Este mai bine şi pentru dumneavoastră să faceți ceea ce considerați că este bine, pentru a nu fi afectat de sentimente de vinovăție. Totul se întâmplă ca şi cum natura, sau Dumnezeu, ne-ar fi dotat cu un sistem de răsplată. Faceți lucruri bune şi sănătatea va prospera. Faceți lucruri rele şi sănătatea va suferi.

Ori de câte ori simțiți mustrări de conştiință în legătură cu ceea ce faceți, opriți-vă. Intrați pe nivelul alfa. Identificați fapta care vă face să vă simțiți vinovat. Faceți în aşa fel încât să-i contracarați urmările şi să n-o mai repetați. Numărați apoi de la 1 la 5, deschideți ochii şi observați că vă simțiți cu mult mai bine.

Chiar şi gândul de a face un lucru care nu este tocmai corect, onest, moral sau legal poate fi stresant. Până şi tentația în sine vă poate îmbolnăvi.

Când un gând rău vă pătrunde în minte, opriți-vă. Închideți ochii, inspirați adânc, îndreptați ochii uşor în sus şi spuneți-vă în minte: ‚Anulează, anulează." În acest fel veți disipa imediat sursa de stres. Este o practică potrivită la apariția oricărui gând negativ.

Şedința 13

Nevoia de a crede

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Pașii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problema fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Numeroasele căi către boală

Nimeni nu poate spune cu siguranță ce atitudini mentale specifice sau ce emoții provoacă boli ca scleroza în plăci, diabetul şi sindromul Guillain-Barre. Cauzele acestor boli nu pot fi atribuite uşor unor atitudini sau emoții specifice, în timp ce deseori pare destul de clar că o

femeie îşi poate pierde auzul pentru că există ceva ce nu vrea să audă, ori un bărbat îşi poate pierde vederea pentru că există ceva ce nu vrea să vadă.

Sunt multe căi pe care prin care se poate instala o boală. Poate veni, de exemplu, pe cale ereditară; poate veni pe calea aerului pe care-l respirăm sau a apei pe care o bem. Poate fi indusă de unii aditivi alimentari sau de substanțe poluante din mediu. Poate fi urmarea unei lipse de somn, de mişcare, de substanțe nutritive sau de vitamine sau poate avea numeroase alte cauze.

Unii au impresia că boala a apărut pentru ca ei să învețe o lecție; aceştia văd în boală o binecuvântare deghizată. Eu nu le împărtăşesc punctul de vedere. Creatorul nostru vrea să fim perfecți, aşa cum este El. Devierile de la perfecțiune nu se produc în ceruri, ci pe pământ.

Oamenii îşi creează propriile probleme de sănătate. Eu cred cu tărie acest lucru. Sora Elizabeth Reis, lector pe tema terapiei Silva, crede altceva. Are motivele ei. O s-o las să vi le explice cu propriile cuvinte:

Sindromul Guillain-Barre: o experiență ciudată, unică: o "boală" puțin cunoscută, până intră în viața ta.

De unde vine?

Cum îi afectează pe oameni ?

Ce poate face cineva prin rugăciune, tehnicile metodei Silva, atitudini pozitive, neînfricare, credință sau adevăr interior?

Pe 23 august am fost invitată la mânăstirea Sfânta Maria din Port Huron, Michigan, pentru a începe cartea mea Biblical Reflections ("Reflecții biblice"), un manuscris apărut în urma a douăzeci şi cinci de ani de predare a cuvintelor Scripturii în întreaga lume.

Capitolele 1 şi 2 erau terminate. Acum se ridica o întrebare. "Către ce să mă îndrept? Către adevărul biblic sau către cel universal? Întrebarea implica multe lucruri, deoarece, în calitate de creştină şi lector pentru metoda Silva de control al mintii am fost deseori provocată şi atacată: „Cum se potriveşte metoda Silva cu mesajul lui Iisus?

Miercuri, 25 august, ne rugam pentru a primi un răspuns la această întrebare. Joi dimineața, când m-am trezit, vedeam dublu. La ora 11 nu mai puteam merge. Până la miezul nopții eram total paralizată. Un răspuns la rugăciune? „Întreabă şi ti se va răspunde; caută şi vei găsi. "

Am ajuns la camera de gardă de la Mercy Hospital, din Port Huron. Pe la ora 10 seara îmi făcuseră o scanare a creierului, o tomografie axială computerizată şi aveau mai multe diagnoze. În cele din urmă, testele au indicat sindromul Guillain-Barre, o boală provocată de un virus care afectează sistemul nervos prin coloana vertebrală.

Toți muşchii corpului erau nemişcați, începând cu cei ai ochilor. Interesant simbol - o mişcare către claritate în viziunea interioară, poate ?

Şase surori ale ordinului Sfântul Iosif şi prietene de-ale mele din întregul Michigan au venit să formeze o echipă de îngrijire şi rugăciune 24 de ore din 24... şase oameni plini de iubire, credință şi rugăciune, care absolviseră cursurile metodei Silva (cu o singură excepție) şi-mi erau prietene de multă vreme.

Am fost condusă de energia şi de prezenta lor. Nu mi-a fost frică nici un moment. Nu am avut nici o durere. în urma multor ani de rugăciune şi practică Silva, învățasem de mult cum să mă relaxez, aşa că tensiunea, temperatura şi pulsul au fost normale tot timpul. Nu a trebuit să "muncesc" pentru aceasta. Era un fapt zilnic care fusese deja stabilit prin practică, practică, practică.

Odată, o sora mi-a luat tensiunea şi a găsit-o mică. I-am spus: „Lasă-mă un moment şi întoarce-te din nou." Aşa a făcut şi: „Normală!"

Muşchii gâtului nu funcționau, aşa că era o posibilitate ca plămânii să fie afectați. Prietenele mele mi-au făcut gargară zi şi noapte, aşa că şi acest lucru a fost evitat. Au folosit o pompă aspiratoare, dar n-am fost trecută niciodată pe respirație artificiala. Iarăşi,

totul dovedea o evoluție cu totul deosebită a sindromului Guillain-Barre. Se pare că, în cazul acestui sindrom, este nevoie de la şase luni până la mai mulți ani pentru recuperare. Dar în treizeci de zile eu am fost externată de medicul meu, încântat şi uimit că mă vedea mergând, vorbind. zburând: un semn de eficientă a ceea ce Jose Silva numeşte energie, vizualizare. relaxare; a ceea ce un creştin numeşte rugăciune de credință.

Acum eu denumesc această experiență minunată de vindecare. plină de învățăminte, "retragerea mea de treizeci de zile".

Fusesem total paralizată zece zile... aşteptând ca ochii să înceapă să se mişte. Apoi am mers cu o ambulanță la Borgess, spitalul nostru din Kalamazoo şi din nou, timp de exact zece zile, am făcut fizioterapie.

Am ajuns la Borgess pe 5 septembrie, intr-o după-amiază de duminică. Luni am început terapia: până seara îmi mişcam brațele şi puteam sta în picioare. Din nou, cei ce ştiu povestea altora care au avut această boală virotică vor aprecia puterea relaxării, a energiei şi a rugăciunii.

În timp ce personalul medical urmărea uluitoarea mea recuperare m-am pregătit să mă întorc la Nazareth şi la etajul nostru medical de la Fontbonne (clădirea pentru surorile retrase din activitate).

Din nou "cele zece zile magice" de iubire şi îngrijire pe parcursul fizioterapiei zilnice m-au adus în momentul autonomiei fizice. Ochii încă nu se mişcă perfect simultan. Mă simt ca omul din evanghelie care a văzut „oamenii ca pe nişte copaci mergând". Nu mă deranjează; cu putină răbdare...

Întrebarea mea acum este: "Ce am învățat şi cum pot împărtăşi totul întregului univers?" Cu siguranță, cartea mea nu va mai fi niciodată aceeaşi, şi nici eu.

Nu mi-a fost "dat" de Dumnezeu. Nu a fost ceva satanic. Am cerut să înțeleg durerea fizică. Suferisem deja emoțional, spiritual şi mental. Din această cauză, consilierea nu era dificilă în aceste domenii. Dar fizic? Fusesem întotdeauna sănătoasă, aşa că aveam deseori o atitudine arogantă fată de cei cu slăbiciuni fizice. Acum îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru această experiență deosebită. Mi-a dat posibilitatea să recunosc că toată lumea învață.

Vindecarea nu este un accident: este o cale naturală, care, dacă este lăsată să-şi urmeze cursul, îşi face treaba". Este în acelaşi timp o cale universală care poate fi asistată prin rugăciunea şi gândurile celorlalți.

Poate această poveste ne va reaminti că nici unul dintre noi nu este singur. Suntem "păzitorul fratelui nostru"; suntem fratele nostru.

Energia voastră este a mea pentru că toți o primim din aceeaşi sursă! Este un dar şi este reală.

Eu îi spun Dumnezeu şi, fiind creştină, recunosc "vestea bună".

Numeroasele căi către însănătoşire

Experiența sorei Elizabeth Reis este o inspirație pentru mulți, deoarece ea continuă s-o împărtăşească auditoriului ori de câte ori predă sau conferențiază.

Credința cuiva în Dumnezeu este un factor pentru vindecare şi sănătate. Cu cât ne simțim mai singuri, cu atât trăim mai stresați. Orice religie care recunoaşte o Inteligentă Superioară alungă stresul. Din acelaşi motiv, iubirea familiei este o cale către însănătoşire.

Şedința 14

Liniştirea minții

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: "Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Faptul că avem capacitatea de a ne îmbolnăvi sau de a ne însănătoşi pe noi înşine este conştientizat din ce în ce mai mult. De exemplu, cercetarea în domeniul cancerului pe o altă direcție decât cea medicamentoasă era într-o vreme de neconceput. Totuşi, la sfârşitul anului 1984, American Cancer Research Fund a făcut un studiu asupra stresului în relație cu incidența cancerului. "Am inițiat acest efort în domeniul cancerului în relație cu stresul deoarece multe studii indică o legătură strânsă intre nivelurile de stres şi riscurile de a face cancer", spune scrisoarea transmisă. Documentul citează aceste trei studii specifice:

1. Dr. William H. Green de la Universitatea din Rochester a studiat viața a trei seturi de gemeni. Un geamăn din fiecare set a trecut printr-o mare tulburare psihologică şi, la scurt timp după aceea, a făcut leucemie (cancer al sângelui), în timp ce geamănul ne-stresat nu s-a îmbolnăvit.
2. Dr. H.J.F. Baltrush a comunicat la Cel de-al treilea simpozion internațional pentru detectarea şi prevenirea cancerului (Third International Symposium on Detection and Prevention of Cancer) că, după ce a studiat opt mii de pacienți cu diferite tipuri de cancer, a ajuns la concluzia că, în majoritatea cazurilor, cancerul a apărut „într-o perioadă de stres sever şi intens, care implica frecvent o despărțire sau o pierdere grea."
3. Studiile independente ale dr. Caroline B. Thomas de la Johns Hopkins şi dr. Rene C. Mastrovito de la Memorial Sloan Kettering Cancer Center au indicat cea mai mare incidență a cancerului printre persoanele care tind să-şi păstreze emoțiile „sub capac".

Este o veste bună aceea că recunoaşterea potențialului mintii umane de a provoca fie boală, fie însănătoşire a ajuns să se infiltreze în conştiința profesiei medicale. Dar progresele modeste sunt frustrante pentru aceia dintre noi care au experimental deja rezultatele pozitive ce decurg din această concepție.

Este o veste bună să aflăm că educatorii îşi deschid mintea către importanta funcționării emisferei drepte, dar şi aici progresele sunt frustrant de lente.

Din ce în ce mai mulți oameni, cu pregătiri din cele mai diverse, recunosc valoarea creativității, percepției şi intuiției îmbunătățite care apar prin controlul nivelului alfa.

Fie ca mişcarea să se accelereze şi numărul lor să crească şi în viitor.

Cum se poate diminua stresul pentru a linişti mintea

N.B. era condusă la serviciu de soţul ei, când maşina din faţa lor a oprit brusc. Ea mânca în acest timp fulgi de porumb dintr-un castronel. „Am dat cu capul de parbriz. Buzele mi s-au presat de bolul cu cereale. Micul dejun a zburat peste tot — în păr, în geantă, pe rochia cea frumoasă cu imprimeuri florale..."

Maşina nu suferise nici o stricăciune, dar cei doi au fost nevoiţi să se întoarcă acasă pentru a se spăla şi a se schimba. N.B. a sunat la serviciu să-şi anunţe întârzierea. Era în mod vizibil enervată şi speriată. Atunci a folosit metoda Silva pentru a intra pe nivelul alfa. Repede, şi-a alungat emoţiile negative şi le-a substituit cu altele pozitive. „Sunt mulţumită că nu am fost răniţi. Această întâmplare va avea numai urmări bune, pentru că asta este ceea ce vreau. Voi avea o zi minunată. Soţul meu va avea şi el o zi minunată. Nervii mi se liniştesc. Mă simt din ce în ce mai calmă. Când voi deschide ochii după ce voi număra până la 5, mă voi simţi minunat."

Când a terminat de numărat, a simţit imediat diferenţa. "Soţul meu a văzut cât de mult mă schimbasem. N-a trebuit să-mi ducă geanta sau să mă ajute în nici un fel. în loc să mă văicăresc pentru ce păţiserăm, nu mai dădeam întâmplării nici o atenţie. Era mândru de mine."

Pentru a disipa stresul unui moment, procedaţi la fel ca N.B. Intraţi pe nivelul alfa şi răsturnaţi situaţia. Imaginaţi-vă că paharul vieţii este pe jumătate plin, nu vă uitaţi la jumătatea goală. Daţi-vă instrucţiuni mentale pentru a profita de pe urma experienţei. Programaţi-vă să vă restabiliţi echilibrul mental şi să folosiţi experienţa pentru a deveni o persoană mai bună decât înainte.

Faceţi-vă un obicei din alungarea stresului şi din înlocuirea lui cu liniştea mintii. Revedeţi activităţile zilei de ieri şi evidenţiaţi orice eveniment stresant, mai ales dacă este vorba despre vreo acţiune în care nu aţi avut un comportament prea generos, etic, legal, corect sau înţelegător faţă de altcineva. La nivelul alfa, decideţi să faceţi astăzi ceva pentru a îndrepta lucrurile. Sau, dacă nu aţi făcut nimic pentru a ajuta pe cineva, hotărâţi-vă să întreprindeţi astăzi o acţiune pozitivă. Seara, faceţi acelaşi lucru pentru ziua care tocmai s-a terminat. Obiceiul acesta, respectat cu regularitate, asigură liniştea mintii, care este o condiţie a longevităţii.

Biofeedback şi controlul stresului

Echipamentul pentru biofeedback măsoară starea fizică interioară. Deoarece aceasta este revelatoare pentru starea mentală a unei persoane, biofeedback-ul a devenit o metodă mult folosită pentru a influenta starea mentală şi a primi confirmarea că modificările s-au produs cu adevărat. Prin biofeedback, de exemplu, vă puteţi da seama dacă vă aflaţi pe nivelul de relaxare potrivit pentru disiparea stresului.

Un termometru este un dispozitiv de biofeedback. Nu măsoară nivelul de relaxare, dar oferă informaţii preţioase despre temperatura corpului. Relaxarea este măsurabilă prin două dispozitive de biofeedback. Unul măsoară rezistenţa electrică a pielii, celălalt frecvenţele undelor cerebrale.

Eu pun ambele instrumente la dispoziţia celor care participă la cursurile Silva. Ei pot obţine un detector al răspunsului galvanic al pielii (Rezistivitatea electrică a pielii palmare este folosită ca indicator emoţional. Aceasta creşte în stare de relaxare, iar în stare de tensiune scade (n.trad.) pentru a fi ajutaţi în practica relaxării. Punând două degete pe suporţii electrozilor, pornind instrumentele şi ajustând pulsaţiile audio într-un punct la mijloc, intre lent şi rapid, studenţii pot avea imediat un feedback audio pentru a-şi da seama cât de bine au reuşit să se relaxeze. Deşi

detectorul răspunsului galvanic al pielii nu măsoară frecventa undelor cerebrale şi dă informaţii despre relaxare care sunt mai mult calitative decât cantitative, eu l-am calibrat astfel încât semnalele să fie în punctul cel mai jos atunci când persoana este profund relaxată.

Pentru a obţine o determinare corectă a nivelului alfa atins este necesar un electroencefalograf. Acesta este un dispozitiv de biofeedback mai complex şi deci mai scump decât un detector al răspunsului galvanic al pielii. Într-un electroencefalograf, electrozii sunt plasaţi direct pe capul utilizatorului şi, folosindu-se fie un feedback vizual, fie unul audio, se indică momentul în care s-a ajuns pe frecventele undelor alfa.

Prin folosirea oricăruia dintre aceste dispozitive, cursanţii pot afla dacă tehnicile pe care le utilizează le relaxează cu adevărat corpul şi mintea. în timpul numărătorii inverse, pot determina dacă este mai eficient să vizualizeze numerele sau să le rostească în gând. Pot afla şi care dintre scenele alese pentru a-şi induce o stare de linişte este mai eficientă: un lac frumos, un leagăn în grădina casei etc. Şi mai pot determina care este cea mai bună metodă pentru relaxarea progresivă: este mai bine ca pur şi simplu să le comande umerilor să se relaxeze sau să-i mişte până când găsesc o poziţie relaxantă? La genul acesta de întrebări se obţine un răspuns rapid dat de frecventa bipurilor pe care le aud sau marcat pe cadranul gradat pe care-l văd. Astfel, cursanţii află exact ce anume îi relaxează.

Este posibil ca o importantă şi mai mare a acestor dispozitive de biofeedback să fie capacitatea de a-i convinge pe cursanţi că se întâmplă cu adevărat ceva atunci când se relaxează prin numărătoarea inversă. Căpătând această asigurare, studenţii devin mai relaxaţi în privinţa capacităţii lor de relaxare. Dacă sunteţi crispat la gândul că nu ştiţi cât de bine v-aţi relaxat, puteţi fi sigur că nu sunteţi relaxat. Asigurându-i pe participanţii la cursul de relaxare că progresează, biofeedbackul contribuie la progresul realizat.

Contribuţia la relaxare înseamnă o contribuţie la diminuarea stresului, dar nu şi la eliminarea lui. Biofeedbackul are limitele sale — deşi vă poate ajuta să faceţi fată stresului sau să-l disipaţi, nu vă poate ajuta să preveniţi acumularea lui. Pentru aceasta aveţi nevoie să folosiţi nivelul alfa pentru a lua decizii şi a face remedierile necesare, aşa cum am arătat mai sus.

Şedinţa 15
Alungarea gândurilor distructive

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: .„Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

7. Când ajungeți la 5. deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

S-a descoperit că în urma unor stări acute de depresie creşte susceptibilitatea la cancer şi infecții virale cum este herpesul. Când starea de depresie ia sfârşit, sistemul imunitar îşi recapătă libertatea de a funcționa normal, iar aceste riscuri par să se diminueze.

Mecanismul acesta un subiect curent al cercetărilor biochimiştilor şi imunologilor. Aceştia pot detecta reacțiile în lanț care indică legătura dintre creier şi sistemul imunitar. Noi, prin metoda Silva, nu luăm parte la această cercetare, dar nici nu stăm inactivi. Pe baza presupunerii că tot ce există în corp este coordonat de minte, ne ocupăm de controlul asupra minții, pentru a controla sistemul imunitar, organele vitale şi nivelul general de sănătate.

Da, puteți lupta cu boala controlându-vă starea de spirit. Nu trebuie să aşteptați descoperirile savanților care caută căile prin care creierul este legat de sistemul de apărare al corpului. Puteți folosi nivelul alfa pentru a vă modifica dispoziția către partea pozitivă a spectrului — şi a trăi mai mult.

Concepția mea este că suntem răsplătiți de Creator pentru ajutorul pe care-l dăm la corectarea problemelor creației. Suntem aici pentru a-L ajuta pe Dumnezeu în această lume reală, obiectivă. Suntem singurele ființe din lume care pot acționa în calitate de co-creatori. Doar noi suntem capabili să facem din această lume un loc mai bun de trai, atât pentru oameni, cât şi pentru alte forme de viață. În timp ce lucrăm în această direcție, viața devine şi pentru noi mai bună. Gândind creativ în loc de a adopta o atitudine distructiva, gândind pozitiv în loc de a ne lăsa copleşiți de idei negative, noi suntem primii beneficiari, trăind o viață mai sănătoasă şi mai îndelungată.

Pe de altă parte, dacă gândim distructiv, dacă suntem deprimați, dacă îi umilim pe alții, suntem primii care suferim, pentru că ne opunem creației. Ne pierdem imunitatea fată de boli şi cădem pradă microbilor şi viruşilor. “Pedeapsa" aplicată în funcție de „crimă": dacă gândim distructiv, ne distrugem pe noi înşine.

„Pedeapsa" pe măsura „crimei"

Natura gândurilor distructive transpare deseori destul de limpede din natura afecțiunilor corpului fizic. Gândirea alege cuvintele, iar cuvintele îi comandă corpului să se supună. Cuvintele pot fi insă ocolite, gândurile noastre fiind în mare parte nonverbale.

O „agresiune" continuă, cum este cea a pipei asupra buzelor unui fumător înrăit, poate provoca un cancer. Dar se ştie că această boală poate fi provocată şi de fricțiunile dintre oameni, de un şef greu de suportat, de exemplu, sau de o soacră „imposibilă". De asemenea, se ştie că cei care se consumă din dorința de a obține un lucru imposibil pot face tuberculoză. (Autorul leagă aici termenul “a se consuma" de "consumption", care în limba engleză înseamnă "tuberculoză". (n.trad.)

La un nivel mai localizat din punct de vedere fiziologic. frustrările ascunse pot ieşi la suprafață manifestându-se pe piele sub forma unui psoriazis. Se ştie că frustrările legate de progresul personal provoacă probleme ale genunchilor sau picioarelor. Grijile legate de afaceri sau anxietatea cronică pot lua forma unor ulcere.

Fericirea vă poate vindeca!

De obicei nu este greu de făcut legătura intre atitudinile sau emoțiile negative şi efectele lor negative. Plecând de la ideea că „pedeapsa" — sau boala — este pe măsura „crimei" — sau a gândurilor negative — puteți obține indicii importante legate de gândurile care vă provoacă suferințele fizice. Această abordare este foarte folositoare pentru începători. Mai târziu, după

ce veți controla nivelul alfa, veți fi capabil să identificați aceste gânduri mai direct, nu numai pe ale dumneavoastră, ci şi pe ale altora, pentru aceasta găsind explicații în capitolele următoare.

Ascultarea unei muzici pline de armonie poate fi o cale către însănătoşire. Alte căi sunt bucuria şi râsul. Mulți terapeuți conduc "seminare pentru râs" în beneficiul persoanelor cu boli grave. De când Norman Cousins, pe atunci editorul lui Saturday Review, s-a vindecat de o boală pe care doctorii o considerau incurabilă, părăsind spitalul şi cazându-se la un hotel, unde s-a înconjurat de cărți cu caricaturi, de înregistrări cu râsete şi de alte distracții care antrenau râsul, profesia medicala a început să analizeze mai îndeaproape râsul ca pe o componentă „terapeutică". Aş putea enumera şi alte căi către însănătoşire, dar şi acestea, la fel ca şi cele de mai sus — încrederea, iubirea, armonia şi distracția — au toate legătură cu mintea. Dacă numitorul comun este mintea şi dacă sunteți capabil să intrați pe nivelul alfa şi să vă controlați mintea, de ce altceva ați mai avea nevoie?

Rezumatul procedeelor suplimentare pentru însănătoşire

Principalele procedee pe care le puteți aplica pentru a vă bucura de un .„climat" de însănătoşire sunt:

Rezistența în fața unei tentații sau a oricărui lucru negativ. Opriți-vă. Închideți ochii şi îndreptați-i încet în sus. Inspirați adânc.
Spuneți-vă în gând: „Anulează, anulează". Deschideți ochii.

Încetarea unei activități negative. Ori de câte ori sunteți implicat într-o activitate care vă trezeşte un conflict interior, opriți-vă. Intrați pe nivelul alfa. Identificați activitatea dubioasă. Decideți s-o anihilați şi să n-o mai repetați. Numărați pentru a ieşi din starea alfa.

Disiparea stresului zilnic. Seara la culcare, intrați pe nivelul alfa. Parcurgeți mental activitățile zilei. Ați făcut vreun lucru lipsit de tact sau nu tocmai etic, ceva ce ar putea duce la acumularea unor sentimente de vinovăție? Afirmați-vă că mâine veți face ceva pentru a rectifica acel lucru. La fel, dacă a existat un lucru pe care nu l-ați făcut, deşi ar fi trebuit să-l faceți, decideți să-l faceți mâine. Adormiți. Dimineața repetați şi alungați stresul.

Autoajutorarea pentru vindecare. Intrați pe nivelul alfa. Pătrundeți cu imaginația în corp, în locul unde se află problema. Imaginați-vă că o remediați. Vizualizați-vă perfect sănătos. Numărați pentru a ieşi din starea alfa, afirmându-vă însănătoşirea.

Şedința 16

Durerea şi hipnoza

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă intre două numere.

   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă acea persoană.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.

4. Repetați mental: “Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii.”
5. Apoi spuneți-vă: “Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Înlăturarea durerii, oprirea sângerării excesive, accelerarea procesului de vindecare — toți aceştia sunt paşi pe care îi puteți face atunci când ştiți cum să intrați pe nivelul alfa şi să-l folosiți în mod controlat.

Ştiați că omul poate afecta capacitatea bacteriilor de a rezista sau de a fi omorâte de o otravă?

Ştiați că omul poate înlătura o durere, chiar dacă este cronică şi i-a provocat suferințe ani de zile?

Ştiați că cineva poate ajuta pe altcineva de la distantă pentru a-i înlătura o suferință şi a determina recuperarea după o leziune?

Toate acestea sunt abilități pe care le dezvoltați acum, în timp ce căpătați controlul asupra nivelului alfa al minții. În acest capitol ne vom ocupa de aceste abilități. Pe măsură ce vom avansa, în capitolele următoare, veți vedea că aceste abilități sunt cu adevărat uluitoare. Mintea ne poate îmbolnăvi şi tot mintea ne poate menține sănătoşi. Aceasta este realitatea.

Hipnoză şi mesmerism

Astăzi nu ne mai miră numeroasele medicamente cumpărate de la farmacie, cu rețetă sau nu, pentru suprimarea durerilor. Dar la începutul anilor 1800 asemenea medicamente nu existau. Operații chirurgicale serioase se făceau cu ajutorul unei sticle de whisky şi a patru bărbați vânjoşi. Pacientul bea whisky-ul, bărbații îl țineau bine de brațe şi de picioare şi chirurgul opera.

La scurt timp după această perioadă, un medic englez pe nume Esdaile a plecat împreună cu o echipă de „mesmerizatori" în India să efectueze o serie de teste folosind principiile energetice ale lui Mesmer. Dr. Esdaile a demonstrat în India că atunci când mesmerizatorii făceau pase deasupra corpului cuiva, de la cap spre picioare, ținându-şi mâinile la 7-8 centimetri distantă de corp, subiectul era anesteziat. Doctorul putea face apoi operații complicate, cum ar fi o amputare, fără să aibă nevoie de ajutorul celor patru bărbați voinici şi al sticlei de whisky şi fără să introducă în corp nici un anestezic chimic.

Un efect secundar al acestor pase mesmerice, pe care l-a descoperit dr. Esdaile, era un „bonus" antiseptic. Pasele păreau să aibă un efect de sterilizare a țesuturilor. Incidența infecțiilor scădea la mai puțin de 5% comparativ cu alte metode. Eu am investigat acest proces şi am descoperit că frecvența creierului mesmerizatorilor scade în timpul paselor. Energia transmisă de mâinile acestora — în timp ce creierul le funcționează la nivelul alfa — pătrunde în corpul pacientului şi pare să stimuleze şi să excite particulele subatomice ale materiei, determinând starea de amorțeală.

Am văzut multe operații făcute de vindecători ce foloseau această metodă. În una dintre ele, o tumoare a fost extirpată din brațul unui pacient fără a se folosi anestezie chimică. Nu a existat nici un fel de durere şi, deşi instrumentul chirurgical nu a fost sterilizat, nu a existat nici o sângerare şi nici o infecție.

Mesmerismul are multe aspecte comune cu hipnoza. De-a lungul anilor, în studiul şi practica pe care le-am întreprins în domeniul hipnozei, am descoperit că hipnoza este o stare

de veghe care poate fi folosită cu multă eficientă în loc de anestezic. Prima consemnare a utilizării hipnozei în chirurgie a avut loc tot în India. După ce a observat fachirii care stăteau lungiți pe un pat de cuie fără să simtă nici o durere, un medic englez a dezvoltat o tehnică de inducere a hipnozei pe care a folosit-o cu succes asupra pacienților săi. Când a făcut demonstrația acestei tehnici în fata unei comisii de doctori, aceştia au ieşit din sală şi au înaintat un raport care spunea că hipnoza nu există şi că pacienții supuşi operațiilor făceau ceea ce le ceruse doctorul să facă. Se pare că erau dispuşi sa spună orice în loc să accepte realitatea!

Hipnoza, analgezicul de tip special al creierului

Hipnoza este un anestezic perfect. Poate fi folosită pentru a anestezia orice parte a corpului fără a fi urmată de vreo reacție alergică sau de efectele secundare pe care anestezicele chimice le provoacă deseori. Ați putea chiar schița cu degetul un cerc undeva pe suprafața corpului, producând doar amorțirea părții din interiorul cercului.

Hipnoza creează amorțeală prin intermediul creierului. Cuvintele hipnotizatorului acționează ca nişte comenzi pentru creier. Creierul se supune producând amorțeala zonei specificate. Face acest lucru trimițându-şi în locul respectiv propriile sale anestezice naturale, substanțe numite endorfine, care opresc durerea şi creează o senzație de euforie.

Din cele treizeci şi două de ore ale cursului Silva, circa o jumătate de oră este dedicată unei ședințe în care cursanții folosesc o tehnică hipnotică pentru a-şi amorți o mână (mâna stângă în cazul dreptacilor). Ei îşi imaginează că şi-au cufundat mâna într-o găleată imaginară plină cu apă rece ca gheața. După câteva minute în care stau cu mâna în această găleată imaginară, îşi aşează din nou mâinile în poale şi le testează ciupindu-le. Majoritatea cursanților sunt capabili să obțină amorțirea evidentă a mâinii încă de la prima încercare. Cei care nu pot simți decât o schimbare mică sunt rugați să practice această procedură pentru a-şi îmbunătăți rezultatele. Odată ce mâna a amorțit, dacă este pusă deasupra unei regiuni dureroase a corpului, starea de amorțire poate fi transferată mental în acea regiune. Transferul acesta mental are loc la nivelul fizic. În creier apar endorfinele, iar durerea dispare.

În practica pe care ați făcut-o până acum lăsându-vă îndrumat de carte, v-ați antrenat să vă relaxați profund şi să obțineți imagini mentale realiste. Sunteți deja capabil să folosiți comenzile mentale pentru a induce amorțirea unei mâini, aşa cum am descris-o anterior. Paşii pe care trebuie să-i urmați sunt:

1. Stați pe un scaun cu spătar drept, închideți ochii, îndreptați-i puțin în sus şi numărați înapoi pentru a ajunge în starea alfa.
2. Adânciți şi mai mult starea de relaxare, printr-o numărătoare inversă mai lungă: vă recomand să numărați de la 100 la 1.
3. Lăsați în jos mâna în care aveți mai putină forță (stânga dacă sunteți dreptaci) pe lângă scaun, intr-o găleată imaginară cu apă rece ca gheata. Simțiți bucățile de gheață. Amintiți-vă de un moment în care chiar ați avut mâna cufundată în zăpadă sau apă foarte rece.
4. Țineți mâna în găleata imaginară cu apă rece timp de cinci minute, ştiind că mâna devine din ce în ce mai rece, din ce în ce mai amorțită.
5. Scoateți mâna din găleata imaginară şi verificați-i starea de amorțeală ciupind-o cu cealaltă mână.
6. Restabiliți-i sensibilitatea frecându-i încheietura cu cealaltă mână de câteva ori şi spunând în gând „mână normală".
7. Spuneți-vă că puteți obține din nou aceeaşi stare de amorțeală doar amintindu-vă acest eveniment şi că puteți transfera amorțeala asupra celeilalte mâini sau a

oricărei alte părți dureroase a corpului, plasându-vă pur şi simplu mâna amorțită deasupra acelei părți.

8. Numărați pentru a ieşi de pe nivelul alfa, simțindu-vă minunat.

O cale de a elimina durerea la nivelul beta

În hipnoză sunt implicate frecventele teta ale creierului, aşadar metoda Silva standard pentru primul ajutor este o adaptare a tehnicii hipnozei abia descrise pentru a ajunge pe nivelul teta.

Totuşi, există şi o altă cale de a înlătura o durere, fără a fi nevoie să se intre pe nivelul alfa sau teta, şi care este foarte eficientă în cazul durerilor cronice sau al celor care persistă ceva mai mult timp.

Durerea este modalitatea prin care natura ne anunță că trebuie să acordăm atenție unei părți a corpului. Procedeul de mai sus al mâinii amorțite este un procedeu de prim ajutor. Se foloseşte pentru a înlătura durerea până când un specialist poate examina zona afectată.

Metoda se mai foloseşte şi în cazurile în care sunt recomandate medicamente împotriva durerii.

Dar dacă durerea mai persistă şi după ce problema a fost analizată de medic şi au fost făcute toate testele şi tratamentele, folosiți acest procedeu beta:

1. Arătați spre locul dureros.
2. Dacă durerea ar încăpea într-un recipient, ce dimensiune ar avea acesta (cană, sticlă, cutie etc.) ?
3. Dacă durerea ar avea o culoare, care ar fi aceea ? Simțiți durerea. Ce culoare are ?
4. Dacă durerea ar avea un gust, care ar fi acela ? Simțiți durerea. Ce gust are ?
5. Dacă durerea ar avea un miros, care ar fi acela. Simțiți durerea. Cum miroase ?
6. Treceți din nou prin paşii de la 1 la 5, remarcând schimbările locului, formei, culorii, gustului şi mirosului pe care le percepeți.
7. Dacă durerea nu a trecut de tot, repetați ciclul (paşii de la 1 la 5) de câteva ori dacă este necesar, până când n-o mai simțiți deloc.

Dna L.W. avea bursită (Inflamație a pungilor cu lichid sinovial ale articulațiilor. (n.trad.) de cinci ani. După ce a parcurs ciclul de mai sus de patru ori, nu a mai avut nici o durere, indiferent de mişcările pe care le făcea cu umărul. Nici după câteva săptămâni durerea nu-i revenise.

DI. R.B. a avut intr-o dimineață o criză de gută la degetul mare al unui picior. Se spune că guta provoacă una dintre cele mai intense dureri. Cei care suferă de gută aseamănă durerea cu senzația că degetul mare le este strâns într-o menghină din ce în ce mai tare. R.B. a şchiopătat până în locul unde se ținea seminarul la care tocmai se făcea demonstrația metodei de mai sus. S-a oferit voluntar să fie subiect şi a şchiopătat până în fața clasei. În cinci minute, R.B. se întorcea la locul său, eliberat de durere şi de şchiopătat.

DI. A.R. avea o durere cronică în partea inferioară a spatelui. A parcurs ciclul de mai sus în mod conştient de două ori. Fiind rugat să localizeze durerea pentru a începe al treilea ciclu, el a exclamat: ‚A dispărut!"

Dr. C.D., un medic ce participa la o demonstrație de acest tip, s-a oferit voluntar să fie subiectul, deoarece avea un cot dureros din cauza tenisului. După mai multe cicluri, nu a mai simțit durerea. El a refuzat să plece din fața clasei şi să se întoarcă pe locul său. „Nu cred aşa ceva", bâiguia el, mişcându-şi cotul şi încercând să găsească o poziție dureroasă. În cele din urmă s-a întors la loc, clătinând din cap cu neîncredere.

În toate acestea nu există nici o urmă de magie. Durerea este o senzație subiectivă, o funcțiune a emisferei cerebrale drepte. Când o transformați într-un obiect — localizând-o,

dându-i formă, culoare, gust şi miros — devine obiectivă. Creierul se conformează trimițând endorfine pentru a suprima durerea.

Câte o durere este atât de veche, încât căpătăm față de ea un sentiment de proprietate. Îi spunem „durerea mea". Pentru a ne-o însuşi şi mai bine, îi adăugăm şi un indiciu specific: „durerea mea artritică".

Durerea cronică este o obişnuință. De ce să suferiți? Scăpați de aşteptarea negativă şi de convingerea că trebuie s-o aveți.

Distrugeți obişnuința. Dacă aveți o durere, efectuați acest ciclu chiar acum.

Şedința 17

Cum se procedează în cazul urgențelor

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: ‚Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Folosirea nivelului alfa în cazul unei urgențe

David Pelby, din regiunea Winnipeg, Canada, a ajuns într-o situație de urgență medicală în care nimeni nu şi-ar dori să fie. Cu doi ani în urmă participase la cursurile de instruire Silva şi de atunci utilizase cu succes metoda în viața de zi cu zi, pentru diferite probleme minore. Dar în martie 1980 a avut o problemă majoră. Iată descrierea lui pentru cele întâmplate:

Lucram pe o platformă de foraj lângă Wollaston Lake, în Saskatchewan, Canada. Ajunsesem la circa şase metri în turla de foraj, când mi s-a spus să ies pe partea exterioară a turlei şi să aştept până când avea să se efectueze o anumită operație de forare.

Stăteam atârnat de cadrul turlei, când secțiunea interioară a sondei a fost coborâtă. Nu mi-am dat seama că aveam degetele de la mâna stângă chiar în calea ei şi într-o secundă mi-au fost secționate pe la jumătate.

Imediat mi-au venit în minte gânduri ca "Rămâi calm, rezistă" şi "Nu doare". Mi-am revenit în fire şi am coborât scările spunându-mi: „Nu doare, nici o durere, nu

sângerează". Când am ajuns pe pământ, am aplicat de îndată tehnica Silva pentru controlul durerii. Nu ştiu cât de intensă ar fi trebuit să fie durerea, dar ştiu că nu m-a durut mai rău decât în urma unor mici tăieturi sau lovituri la genunchi şi am pierdut cam tot atâta sânge. Am intrat pe nivelul alfa şi m-am programat: "Nici o durere, acum se vindecă", repetându-mi mereu aceste cuvinte.
Următoarele opt ore aveau să înrăutățească lucrurile mai mult decât gândurile despre accident. A fost nevoie de aproape o jumătate de ora pentru a încălzi micuțul avion şi a-l pregăti de zbor. După circa o oră şi jumătate aterizam pe un aerodrom improvizat din Lynn Lake, Manitoba. Acolo trebuia să mă aştepte o ambulanță, dar se părea că mai aveam de stat încă o oră, aşa că am renunțat să mai aştept şi am găsit pe cineva care m-a dus până la spital. Când am ajuns la spital, am întrebat de ce nu venise ambulanta şi mi s-a spus că fuseseră informați greşit în legătură cu gravitatea accidentului şi nu-şi dăduseră seama că era destul de serios pentru a fi nevoie de o ambulanță.

Am mai aşteptat încă o oră şi jumătate pentru ca un doctor să vină la spital şi să-mi spună că nu putea face nimic pentru mine. Am fost informat că trebuia să merg la Winnipeg, care se afla cam la o mie de kilometri spre sud. M-am vizualizat ajungând acolo a doua zi. Apoi m-am programat spunându-mi că o să beneficiez de cele mai bune servicii şi că voi ajunge la Winnipeg cât mai curând. De asemenea, m-am programat pentru a ajunge pe mâinile celui mai bun doctor.

Într-o oră. un avion Lear Jet a sosit de la Winnipeg în Lynn Lake. Am fost urcat imediat la bord împreună cu o asistentă medicală. După o mie de kilometri de zbor şi la opt ore după accident, am intrat în sala de chirurgie a Centrului de Ştiințe Medicale din Winnipeg. Manitoba, Canada.

Pe drum nu mi se permisese să iau nici o pastilă împotriva durerii, nici să mănânc ceva. De-a lungul întregii călătorii am rămas destul de calm şi dispus să fac conversație. Am încercat să fiu cât mai vesel posibil, având în vedere circumstanțele.

După operație, starea mi s-a ameliorat repede, cu ajutorul gândurilor benefice legate de însănătoşire, cu cea mai bună dietă posibilă într-un spital foarte mare şi cu îngrijirea afectuoasă şi atitudinea pozitivă a personalului din Salonul H. De fapt. după patru zile carnea şi pielea de pe vârfurile degetelor se vindecaseră în proporție de circa 80-90%. În a patra zi, doctorul mi-a scos copcile şi a comentat că acesta era unul dintre cele mai reuşite exemple de chirurgie plastica pe care le văzuse vreodată. Una dintre asistente a mai spus că am avut noroc să fiu operat de cel mai bun doctor pentru tipul de problemă pe care o avusesem.

Am rămas în spital încă o săptămână pentru fizioterapie şi apoi am fost externat. La trei săptămâni după accident eram capabil să fac mişcări complexe, cum erau răsucirea mânerelor sferice ale uşilor şi încheierea nasturilor la haine, lucru pentru care am fost recunoscător. Foarte repede m-am întors la muncă, într-un alt gen de slujbă. Am învățat că un om poate obține rezultate fantastice având o minte sănătoasă. gânduri sănătoase şi un corp sănătos.

David Pelby folosise metoda Silva timp de doi ani. S-ar putea spune că era un practicant bine antrenat pentru accesarea nivelului alfa.

Procedeul celor trei degete pentru activarea suplimentară a minții

Când ajungeți pe nivelul alfa, o parte mai mare a minții lucrează pentru dumneavoastră, deoarece este activată emisfera dreaptă. Dar dacă durerea este chinuitoare, sângele țâşneşte sau dacă după un accident se dezlănțuie un adevărat iad în jurul dumneavoastră, poate fi dificil şi de făcut o numărătoare inversă de la 5 până la 1. Aveți nevoie să vă pregătit pentru a

fi capabil să intrați în alfa mai uşor şi să puneți la lucru o parte mai mare a minții atunci când este nevoie, în cazul unei urgențe.

Un asemenea gen de pregătire este Procedeul celor trei degete. Aceasta înseamnă împreunarea degetului mare, a indexului şi a degetului mijlociu de la oricare mână, ca semnal că aveți nevoie de lucrul în echipă al neuronilor din ambele emisfere cerebrale. Din momentul în care vă veți programa pentru această tehnică, cele trei degete vor fi folosite ca semnal pentru a intra pe nivelul alfa în problemele de sănătate. După ce programați folosirea Procedeului celor trei degete, îl puteți folosi, la o adică, pentru a vă ajuta să lucrați la un nivel superior de inteligență. Pentru a programa această tehnică utilizați următorii paşi:

1. Închideți ochii, îndreptați-i uşor în sus şi numărați invers pentru a intra pe nivelul alfa.
2. Împreunați degetul mare şi următoarele două degete de la oricare mână şi repetați mental: „Ori de câte ori îmi țin împreună aceste trei degete de la oricare mână, mintea mea lucrează la un nivel mai profund al conştiinței, pentru a remedia orice problemă."
3. Numărați de la 1 la 5 şi deschideți ochii, simțindu-vă minunat.

Programarea pentru o urgență

Această programare poate fi extinsă pentru a vă conferi o putere de recuperare mai mare intr-o situație de urgentă.

În acest scop veți folosi Procedeul celor trei degete, plus încă un principiu nou. Acesta are de-a face cu alegerea momentului optim pentru a vă programa. Evident, momentul cel mai bun pentru programare nu este când traversați o intersecție aglomerată. Atunci undele cerebrale au frecvențe care se înscriu în domeniul beta de vârf. Cea mai bună perioadă pentru a vă programa este când undele cerebrale au o frecventă scăzută, adică noaptea.

Dar când anume în timpul nopții ? Puteți lăsa creierul să decidă înainte de a adormi, vă veți programa să vă treziți automat noaptea în momentul optim pentru programare. Apoi, prima dată când vă treziți în timpul nopții, veți intra pe nivelul alfa şi veți urma procedeul indicat. Vă veți afla pe nivelul alfa şi programarea va fi cu siguranță eficientă.

Dacă sunteți pregătit să vă preprogramați pentru a face față oricărei urgențe legate de sănătate, procedeul este următorul:

1. Intrați pe nivelul alfa chiar înainte de a adormi.
2. În alfa, dați-vă instrucțiunea să vă treziți automat în momentul cel mai bun pentru a vă programa pentru urgente.
3. Adormiți din nivelul alfa.
4. Când vă treziți în timpul nopții, intrați din nou pe nivelul alfa.
5. În alfa, împreunați degetul mare şi următoarele două degete de la oricare mână.
6. Apoi spuneți-vă: „Oricând mă voi confrunta cu o urgență în viitor, voi avea nevoie doar să-mi defocalizez privirea. Privind fără să mă concentrez asupra unui punct anume, voi intra pe nivelul alfa. În acest fel, îmi voi folosi o parte mai mare a minții pentru a ieşi dintr-o situație de urgență pentru recuperarea sănătății".
7. Adormiți din nou din nivelul alfa.

Această preprogramare vă va permite să intrați în alfa imediat, indiferent de condițiile exterioare, şi să vă programați pentru vindecare şi însănătoşire. Nu va mai fi necesară o numărătoare inversă îndelungată. Pur şi simplu, uitându-vă „cu privirea pierdută", vă veți afla pe nivelul alfa.

Şedința 18

Procedee pentru primul ajutor

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap are picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.

A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.

B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.

C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățișați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.

4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: "Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

A sosit momentul să introduc un alt concept relativ la vizualizare, în legătură cu poziționarea imaginii mentale. Când vizualizați o imagine drept în fata ochilor, faceți o programare pentru prezent. Când imaginea vizualizată este deplasată către dreapta, vă raportați la trecut. Când imaginea este deplasată spre stânga, se referă la viitor. Imaginați-vă că în vizualizarea dumneavoastră stați cu fata spre sud. Atunci soarele ar fi în partea dreaptă la apus – trecutul - iar la răsărit ar fi în stânga - viitorul.

Când făceam primele cercetări pentru metoda Silva, le experimentam pe propriii mei copii. Pentru a-i face să se programeze pentru viitor — să spunem, pentru a lua note mai bune la şcoală — îi puneam să se întoarcă uşor spre stânga. Aceasta corespundea cu mişcările pe care le văzusem deseori la subiecții hipnotizați: ei se aplecau spre dreapta în timpul regresiilor în trecut. Uneori se aplecau atât de mult către dreapta încât era nevoie să-i reaşez ca să nu cadă de pe scaune.

Atunci când ne programăm pentru vindecarea grabnică în urma unei leziuni, vizualizăm mai întâi situația din prezent — drept înainte. Apoi, un pas important este să deplasăm imaginea uşor spre stânga timp de douăsprezece minute şi ne imaginăm că are loc vindecarea. În sfârşit, deplasăm imaginea şi mai mult spre stânga şi ne vizualizăm complet vindecați şi restabiliți.

Iată procedeul de vindecare în urma unui accident, care durează în total cincisprezece minute:

1. Defocalizați-vă privirea şi intrați pe nivelul alfa.
2. Vizualizați-vă direct în fața dumneavoastră, ca şi cum v-ați privi în întregime într-o oglindă.
3. Timp de două minute analizați problema, identificând părțile corpului cel mai

grav afectate.

4. Deplasați imaginea uşor spre stânga.
5. Imaginați-vă că vă vindecați. Vedeți cum toate părțile corpului care au avut de suferit încep să se vindece. Faceți acest lucru timp de douăsprezece minute.
6. Deplasați imaginea şi mai mult spre stânga.
7. Imaginați-vă complet vindecat. timp de un minut, păstrați imaginea în care vă vedeți perfect sănătos.
8. Terminați şedința numărând de la 1 la 5.

Repetați şedința de cincisprezece minute de trei ori pe zi, dimineața, la prânz şi seara.

Faceți în aşa fel încât reprezentarea vizuală să corespundă leziunii suferite. De exemplu, dacă un accident v-a provocat o arsură gravă care necesită un transplant de piele, imaginați-vă pielea cea nouă pe zona arsă, vizualizați lichidul eliminat din acea zonă şi vasele de sânge care se leagă de cele ale pielii transplantate.

Oprirea sângerării profunde

Dacă are loc un accident ce provoacă răni deschise prin care se pierde sânge, este necesară o oarecare sângerare pentru curățarea rănii. Dar dacă sângerarea nu se opreşte. poate fi foarte important să ştiți cum să vă folosiți mintea pentru a o opri.

Au existat cazuri în chirurgie în care, în ciuda eforturilor făcute de medici, hemoragia n-a putut fi oprită. De multe ori, în asemenea situații s-a apelat la hipnotizatori. Se ştie că aceştia pot comanda pacienților să-şi oprească sângerarea chiar dacă aceştia se află sub anestezie generală. Spre marea uimire a chirurgilor (şi poate şi a hipnotizatorilor), sângerarea se reduce treptat până la nivelul unei slabe picurări. (Pe măsură ce vom avansa, voi descrie multe asemenea modalități prin care îi puteți ajuta pe alții, deoarece neuronii creierului dumneavoastră pot să comunice cu alți neuroni de oriunde este pusă în pericol supraviețuirea cuiva. Dar primul obiectiv este să vă învățăm să acordați îngrijire propriei persoane.)

Dacă aveți o rană care sângerează mult, trebuie să faceți următorii paşi mentali:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Imaginați-vă că regiunea care sângerează se răceşte. Simțiți-o cum devine din ce în ce mai rece. Imaginați-o acoperită de gheată. Fiți conştient că este acoperită de gheată.
3. Continuați să vă imaginați acelaşi lucru până când sângerarea încetează. Apoi încheiați şedința.

Corpul se supune minții. Păstrând în minte această senzație de rece, țesuturile din regiunea care sângerează vor deveni în realitate reci. Se vor contracta şi sângerarea va fi oprită.

Rezumatul procedeelor Silva pentru primul ajutor

Folosiți următoarele proceduri ca ghid de referință pentru un tratament de urgență. Sunt versiuni prescurtate ale descrierilor făcute în capitolele precedente.

Preprogramarea amorțirii mâinii pentru încetarea durerii

1. Stați pe un scaun cu spătar drept. Intrați pe nivelul alfa.
2. Adânciți-vă mai profund pe nivelul alfa prin numărătoarea inversă.

3. Cufundați mâna în care aveți mai puțină forță într-o găleată imaginară cu apă rece ca gheața.
4. Lăsați mâna să devină din ce în ce mai rece timp de cinci minute.
5. Scoateți mâna din găleata imaginară şi verificați-i starea de amorțeală ciupind-o cu cealaltă mână.
6. Alungați senzația de amorțeală frecându-vă mâna de trei ori, de la încheietură spre degete, spunând în gând „mână normală".
7. Amintiți-vă că puteți obține din nou aceeaşi stare de amorțeală doar dorindu-vă şi că-i puteți transfera această amorțeală unei părți dureroase a corpului, prin contact.
8. Încheiați şedința la nivelul alfa.

O cale de a elimina durerea la nivelul beta

1. Arătați spre locul dureros.
2. Identificați forma şi mărimea durerii, descriind un recipient în care ar încăpea cel mai bine.
3. Identificați culoarea durerii.
4. Identificați gustul durerii.
5. Identificați mirosul durerii.
6. Repetați paşii de la 1 la 5 până când nu mai simțiți deloc durerea.

Preprogramarea pentru a activa o parte mai mare a minții

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Împreunați degetul mare şi următoarele două degete ale oricărei mâini.
3. Afirmați în gând: „Ori de câte ori țin aceste trei degete împreună, mintea mea va lucra la un nivel mai profund al conştiinței pentru a normaliza orice stare de boală."
4. Terminați şedința la nivelul alfa.

Preprogramarea pentru a intra instantaneu în alfa în caz de urgență

1. Seara, înainte de a adormi, intrați pe nivelul alfa.
2. Comandați-vă mental să vă treziți automat în momentul cel mai bun pentru a vă programa pentru urgente.
3. Adormiți din nivelul alfa.
4. Când vă treziți automat în timpul nopții, intrați pe nivelul alfa.
5. Împreunați degetul mare şi următoarele două degete de la oricare mână.
6. Spuneți-vă în gând: „Oricând mă voi confrunta cu o urgentă în viitor, voi avea nevoie doar să-mi defocalizez privirea pentru a intra pe nivelul alfa. Aceasta mă va ajuta să-mi folosesc o parte mai mare a mintii pentru însănătoşire."
7. Adormiți de pe nivelul alfa.

Programarea pentru vindecarea accelerată a unor leziuni

1. Folosind metoda defocalizării privirii, dacă o preferați, intrați pe nivelul alfa timp de cincisprezece minute.
2. Vizualizați-vă ca şi cum v-ați privi în întregime intr-o oglindă şi analizați problema timp de două minute pentru a vă identifica rănile.

3. Deplasați imaginea uşor spre stânga şi imaginați-vă că vă vindecați: tăieturile se închid, sângerarea se opreşte, țesuturile se refac, oasele rupte încep să se vindece. Faceți acest lucru timp de douăsprezece minute.
4. Deplasați imaginea şi mai mult spre stânga şi vizualizați-vă complet vindecat. Păstrați imaginea timp de un minut.
5. Terminați şedința în starea alfa şi repetați-o de încă două ori în aceeaşi zi şi de trei ori în ziua următoare (momentele cele mai bune sunt dimineața, la prânz şi seara) până vă vindecați.

Reducerea sângerării abundente

1. Folosind metoda defocalizării privirii dacă o preferați, intrați în alfa.
2. Imaginați-vă că locul care sângerează devine din ce în ce mai rece. Simțiți-l rece. Imaginați-vi-l acoperit cu gheață.
3. Continuați până când sângerarea se opreşte şi încheiați şedința.

Şedința 19

Emisfera cerebrală dreaptă şi abordarea pozitivă a lucrurilor

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă intre două numere.

A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: “Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Metoda Silva este un sistem dual. O puteți folosi pentru a vă autovindeca sau pentru a-i vindeca pe alții. Ambele tipuri de vindecări folosesc gândirea pozitivă la nivelul alfa. Gândurile pesimiste pot afecta mediul înconjurător în mod negativ pe o rază de circa 8 metri. Gândurile pozitive afectează pozitiv mediul, dar nu sunt limitate de distantă. Gândurile negative ridică întotdeauna piedici, distrug sau rănesc. Gândurile pozitive ajută întotdeauna, creează şi vindecă.

Pentru a acorda un sprijin cuiva aflat în imediata apropiere, trebuie doar să vă mențineți o

atitudine mentală pozitivă. Aura dumneavoastră umană va îndeplini lucrarea. Această iradiere a energiei din corpul omenesc este controlată în mod egal de ambele emisfere cerebrale. Totuşi, cei mai mulţi oameni au învăţat de la civilizaţia în care trăim să respingă viziunile emisferei drepte privind unele fenomene îndepărtate sau viitoare, ca fiind ilogice sau nesigure. Astfel, vocile emisferei drepte ajung numai cu greu la noi, cu excepţia unor revelaţii trecătoare, a unor percepţii, intuiţii sau aşa-numitelor informaţii paranormale şi percepţiilor extrasenzoriale.

Instruirea şi practicile pe care le aflaţi din această carte vă ajută să-i permiteţi emisferei drepte să joace un rol mai mare în viaţa dumneavoastră. Dorinţa, încrederea şi aşteptările pozitive vă ajută să deveniţi o persoana mai intuitiva. Cu cât îi îngăduiţi acestui proces să dureze mai mult, cu atât veţi deveni mai intuitiv şi mai perceptiv. Lăsaţi emisfera dreaptă să-şi capete locul care i se cuvine alături de emisfera stângă, pentru a face ca lumea sa devină mai bună.

Intraţi pe nivelul alfa. Vizualizaţi-vă starea nemulţumitoare de sănătate şi imaginaţi-vă ca este perfect remediata. Frecventele undelor cerebrale şi imaginile mentale vor funcţiona ca instrumente terapeutice.

Vindecarea este obiectiva atunci când sunt folosite mijloace fizice pentru a o realiza. Este subiectivă atunci când mijloacele folosite sunt cele mentale. Abordarea ideală a vindecării constă în utilizarea amândurora: vindecarea subiectivă. dinspre straturile interioare ale materiei către cele exterioare, şi vindecarea obiectivă, dinspre exterior spre straturile interioare ale materiei. De aceea, metoda Silva este folosită cel mai bine ca mijloc complementar şi nu pentru a substitui îngrijirea medicală profesională.

Exploatarea părţii inconştiente a minţii

Unul dintre pionierii investigării conştiinţei umane a fost F.W.H. Myers. El a spus cândva că mintea inconştientă „nu era doar o adunătură de lucruri nefolositoare, ci şi o mină de aur".

Aşa este, mintea subconştientă este o sursă de reacţii de tip “luptă sau fugi", de alergii şi fobii, de simptome nedorite şi de obiceiuri greu de dezbărat. Dar este şi sursa intuiţiei, a geniului creator, a perfecţiunii fizice şi a impulsurilor creatoare şi spirituale care ne îmbogăţesc viaţa. Nivelul alfa al mintii, împreună cu ecranul mental, ne permit să apelăm şi sa controlăm mintea inconştientă. Amintiţi-vă că ecranul mental, situat cu circa douăzeci de grade deasupra nivelului orizontal al privirii, este locul în care vizualizăm imaginile mentale. Văzându-vă propria persoană pe ecranul mintii într-o stare de relaxare, ceea ce faceţi este să proiectaţi dublura non-fizică" a fizicului — cauza lui sau, de fapt, forma lui energetică.

Ulterior, ceea ce proiectaţi se manifestă în formă fizică. În acest fel vă puteţi folosi imaginaţia pentru a corecta stări nedorite de boală, ajutându-vă medicul să vă trateze. Vă vindecaţi propria persoană.

Profesia medicală este orientată asupra aspectelor fizice ale vindecării. În cadrul ei s-au dezvoltat nenumărate tehnici pentru combaterea stărilor fizice nedorite. Un medic are nevoie de mulţi ani pentru a învăţa cum şi când să folosească aceste tehnici.

Metoda Silva se îndreaptă către aspectele spirituale ale vindecării. Deoarece foloseşte nivelul non-fizic, sau mental, nu uzurpă în nici un fel practica medicală. Iar doctorii, deoarece utilizează metode fizice tangibile, nu interferează de obicei cu abordările intangibile sau spirituale. O excepţie este atunci când medicii recurg la un placebo şi stimulează puterea minţii pacientului. Prezentându-i pilula de zahăr ca pe un medicament din arsenalul terapeutic, doctorul declanşează aşteptarea şi încrederea că vindecarea va avea loc — şi de multe ori aşa se şi întâmplă.

Persoanele antrenate în metoda Silva salută o asemenea excepţie, dar noi avem metode mai precise şi mai eficiente pentru a atinge acest obiectiv decât prin folosirea unui placebo.

Vindecarea altora

Este important să repetăm că metoda Silva nu substituie metodele medicale, ci le completează. Distincția este importantă mai ales dacă vă dezvoltați capacitatea de a intra pe niveluri alfa mai profunde, de a utiliza ecranul mental pentru a face corecții şi a-i ajuta pe alții să se vindece.

Când susțineți procesul taumaturgic al altora lucrând în domeniul non-fizic, nu va aflați în sfera profesiei medicale. Pentru a va proteja împotriva acuzației ca practicați medicina fără autorizație, nu lucrați niciodată asupra altei persoane în prezenta acesteia. Milioanele de absolvenți ai cursului nostru sunt capabili sa intre repede pe nivelul alfa profund, la care vindecarea altora devine posibila de la distanta. Ei pot detecta problemele intuitiv şi pot face corecții în imaginația lor (adică pe nivelul spiritual), care apoi se manifesta la nivel fizic.

În acest fel, un absolvent al cursului şi-a ajutat vecinul sa scape de o sciatica foarte dureroasa, de care suferea de ani de zile.

Un altul a ajutat o dansatoare sa reducă dimensiunile unei tumori care o stânjenea în performanțele ei profesionale.

Altul a ajutat un copil nou-născut să aibă primul scaun, evitând în acest fel o operație exploratorie riscantă.

Aş putea umple o carte întreagă cu asemenea exemple.

Atunci când, ca urmare a practicii, intrați pe nivelul alfa profund, sunteți un practicant antrenat. Practica vă va aduce la niveluri profunde ale conştiinței, care sunt controlate nu de nivelul alfa, ci de frecvențele teta ale undelor cerebrale. Frecvențele teta sunt între patru şi şapte vibrații pe secundă. Prin intermediul acestui sistem, celulele, țesuturile, organele şi glandele răspund la mesajele mentale la nivelul alfa.

Semnificația acestui fapt important este că, la nivelul profund al conştiinței, puteți stăpâni mental celulele şi organele corpului dumneavoastră şi, la fel, celulele şi organele corpului unei alte persoane, chiar la distanta, şi le puteți normaliza cum doriți. La nivelul alfa, prin aşteptări pozitive şi încredere, puteți afecta mental în mod benefic celulele corpului dumneavoastră.

Şedința 20

Salvarea vieții cu ajutorul emisferei cerebrale drepte

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 50 la 1. Faceți pauze cam de o secundă intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
    B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
    C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Problemele psihosomatice şi problemele organice de sănătate

Aşa cum am arătat mai înainte, gândirea negativă slăbeşte sistemul imunitar. Frica, anxietatea, atitudinile ostile şi fobiile sunt la fel de amenințătoare pentru sănătate ca şi pojarul, holera, tuberculoza şi malaria.

Care sunt cauzele îngrijorării şi ale celorlalte stări pe care le includem în gândirea negativă şi care ne slăbesc sistemul imunitar ? Gândurile pe care le avem la nivelul beta - 20 de vibrații pe secundă în medie — despre situațiile conflictuale ale vieții se numesc griji. Grijile şi alte tipuri de atitudini negative perturbă sistemul imunitar. Când acesta este slăbit, organele vitale sunt afectate şi în cele din urmă ies din starea de echilibru. Astfel, problemele de sănătate care încep prin a fi psihosomatice — fără o cauză fizică detectabilă — devin frecvent organice, căpătând cauze fizice detectabile.

Să analizăm cazul lui Brad Koblentz. El avea o fobie care îl putea conduce către probleme fizice grave. Dar şi-a abordat problema la nivelul alfa şi a obținut în acest fel o rezolvare fericită. Iată povestea sa:

Sunt un absolvent al metodei Silva la clasa lui Judith L. Powell. Motivul principal pentru care am participat la acest seminar a fost că sufeream de agorafobie de peste doisprezece ani. Agorafobia este teama de spatii deschise. Trăiam cu teama de a nu suferi un atac de panică, accelerarea respirației, leşin, cădere sau moarte. Unii oameni au nevoie de un spațiu închis, în care să se simtă în siguranță. Acesta poate fi casa lor, curtea din fata casei, oraşul sau orice alt loc în care simt ca dețin controlul şi pe care-l pot părăsi repede dacă este necesar.

Eu nu puteam pleca din oraşul meu natal, Brandon, de mai bine de doisprezece ani, pentru ca mi se declanşa un asemenea atac.

Nu puteam sa merg cu maşina singur, trebuia să fie întotdeauna cineva cu mine în maşină sau în camion şi aveam nevoie să-mi iau cu mine în vehicul câteva obiecte din casă pentru a mă simți bine. Îmi era frică să nu mi se facă frică !

Mulți psihologi şi specialişti în terapia comportamentală spun că singura metodă de a scăpa de frică este s-o înfrunți. Totuşi, partea cea mai dificilă în înfrângerea agorafobiei este primul pas.

Folosind tehnicile metodei Silva, am fost capabil să las în urmă frica.

Când pornesc intr-o călătorie pe orice distanță, îmi imaginez întreaga scenă a drumului în oglinda mea — mă văd în siguranță şi relaxat. Îmi programez o călătorie minunată, odihnitoare.

Iar dacă îmi trec prin minte unele gânduri negative sau dacă încep să mi se strecoare temeri legate de atacurile de panică în timp ce mă aflu pe nivelul alfa, spun „Anulează, anulează" şi merg imediat într-un loc imaginar relaxant.

Apoi, în timpul călătoriei, dacă încep să gândesc negativ sau încep să-mi spun „dar dacă...", atunci rostesc cu voce tare „Anulează, anulează" şi folosesc Procedeul celor trei degete pentru a merge în locul meu relaxant. Această tehnică a funcționat şi va funcționa de fiecare dată pentru a mă ajuta să devin mai calm şi mai odihnit.

Brad Koblentz ar fi putut să dezvolte multe probleme psihosomatice, care i-ar fi provocat simptome fizice serioase. De exemplu, îngrijorarea cronică îi putea modifica secreția gastrică, ca urmare putea conduce la ulcere gastrice. Aşadar, când a început să-şi analizeze problema în intervalul central al frecvențelor cerebrale — adică la nivelul alfa — ambele emisfere

cerebrale s-au implicat în găsirea unei soluții.

De ce oare nu suntem învățați în şcoală să utilizăm această metodă ? Este atât de importantă pentru sănătatea oamenilor! Este atât de simplă, de eficientă şi de rapidă!

Problemele psihosomatice nu sunt imaginare pentru pacienți. Ele sunt reale. Pot începe în imaginație, dar din cauza ca imaginația este creativa, devin probleme reale de sănătate. Medicilor li se întâmplă frecvent să nu poată detecta aceste probleme de sănătate pentru ca le analizează obiectiv, dinspre exterior spre interior. Deoarece ele au un început subiectiv, s-ar putea afla încă la nivelurile interioare ale materiei, nemanifestându-se deocamdată la nivel exterior. Persoana care are o problemă psihosomatică într-un stadiu incipient este aşadar cel mai bun terapeut al său.

Emisfera dreaptă, salvatoarea vieții

Cercetările şi dovezile clinice arată tot mai mult că toate bolile sunt psihosomatice şi că prin modificarea mentalității ne putem modifica starea de sănătate — în bine sau în rău. Dar o fi oare un picior rupt o boală psihosomatică ? O fi o fractură de craniu psihosomatică ? Răspunsul primit de la mai multe frontiere ale cercetării este „da”.

Într-o bună zi, toate acestea vor deveni mai clare, dar până atunci o serie de indicii psihologice, fiziologice şi filozofice par cel puțin să conducă la o concluzie: nu există accidente. Un şofer beat intră în plin într-o familie care se îndrepta spre biserică. Cinci oameni sunt omorâți. Şoferul beat abia dacă este nițeluş zgâlțâit. Nu este acesta pur şi simplu un accident, şi încă unul cât se poate de tragic ?

Dincolo de Inteligența Superioară care conduce acest univers, există scopuri şi finaluri pe care nu le putem bănui. Totuşi, putem şti mai multe decât acum. Avem o linie directă cu Inteligența Superioară. Aceasta este emisfera cerebrală dreaptă. Când activăm această emisferă, ne activăm facultatea intuitivă sau ceea ce am putea numi senzațiile interioare.

De ce s-a hotărât o doamnă să-şi amâne plecarea cu avionul, iar apoi a aflat ca acesta s-a prăbuşit?

De ce un bărbat a apucat-o la un moment dat pe drumul mai lung, iar apoi a aflat ca podul de pe drumul scurt a fost luat de ape?

Vocea interioară. Intuiția. Emisfera dreaptă. Activitatea emisferei drepte este amplificată la nivelul alfa.

În timpul exercițiilor de numărătoare inverse de dimineață activați deja măsurile intuitive pentru supraviețuire. Când veți termina aceste exerciții, numărătoarea de la 5 la 1 cu ochii închişi şi îndreptați uşor în sus va fi la fel de eficientă ca numărătoarea de la 100 la 1 sau de la 50 la 1 pentru a vă induce starea alfa. Dacă v-ați preprogramat aşa cum v-am arătat mai înainte, veți putea ca, împreunând degetul mare şi următoarele două degete ale unei mâini, să stimulați decizii intuitive mai sigure şi veți putea să vă defocalizați privirea pentru a face acelaşi lucru.

Nivelul alfa vă poate salva viața, ținându-vă departe de necazuri.

Şedința 21

Eliminarea gândurilor dăunătoare

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Astăzi veți reduce numărătoarea, de la 50 la 1, la 25 la 1. Numărați lent, în gând, de la 25 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali.

A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului

dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățișați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Puterea negativă a gândurilor nocive

Henry Thoreau a scris: „Majoritatea bărbaților îşi trăiesc viața intr-o disperare mută." Probabil că ar fi trebuit sa le includă şi pe femei. În ziua de azi le-ar fi inclus cu siguranță. Bărbații şi femeile din zilele noastre fac față unor probleme şi situații care le testează însăşi dorința de a trăi. Liniile telefonice speciale pentru sinucigaşi sună în întreaga țară, iar pe lângă fiecare asemenea apel telefonic mai există o mie de alte apeluri mute, de disperare tăcută.

Mai adăugați la aceste gânduri de sinucidere şi acele gânduri atât de negative şi distructive încât pot duce la accidente vasculare cerebrale, atacuri de inimă, leziuni autoprovocate, atacarea altor persoane şi chiar omor, şi vă veți da seama de dimensiunea gândirii dezechilibrate care contribuie la majoritatea problemelor lumii actuale.

Îndreptarea lucrurilor începe acasă. Începe în mintea dumneavoastră.

Puteți pretinde că sunteți total lipsit de gânduri negative? Chiar şi cel mai mărunt gând de distrugere îşi poate revendica locul său în realitate. Asemenea gând trebuie oprit în fașă. Cum? Ştiți deja cum.

Dacă vă trece vreodată prin minte un gând distrugător la adresa dumneavoastră sau a altora, intrați pe nivelul alfa chiar în acel moment sau cât mai repede posibil şi urmați imediat paşii de mai jos:

1. Pe nivelul alfa, identificați gândurile distructive pe care tocmai le-ați avut.
2. Spuneți-vă mental: „Nu am nevoie de aceste gânduri; nu vreau sa am aceste gânduri; nu voi mai avea aceste gânduri."
3. Încheiați şedința.

Într-o altă variantă a acestei metode, vă puteți programa astfel încât ori de câte ori un gând urât este pe cale să vă vină în minte, să fie înlocuit cu un altul, mai plăcut. Pentru a efectua această înlocuire, trebuie să selectați gândul cel mai plăcut pe care să-l folosiți ca substituent. Acesta trebuie să fie dintr-o categorie mai spirituală, deci mai creativă. Gândurile ideale ar fi despre Iisus, Budha sau Dumnezeu — oricare dintre conceptele supreme din filozofia sau religia dumneavoastră. Procedeul ar fi atunci următorul:

1. La nivelul alfa, identificați gândurile distrugătoare.
2. Spuneți-vă mental: „ Nu am nevoie să am aceste gânduri, nu vreau să mai am aceste

gânduri. De acum înainte, când aceste gânduri îmi vor mai veni în minte, mă voi gândi în locul lor la [includeți aici gândul spiritual pe care l-ați ales].
3. Încheiați ședința.

Pentru a întări oricare dintre aceste variante, puteți folosi Procedeul celor trei degete, descris mai înainte. Programați-vă ideea ca, oricând apare un gând distructiv, să împreunați cele trei degete, iar gândul respectiv să dispară. În viitor, când veți descoperi că sunteți distructiv în gândire, împreunați degetul mare şi următoarele două degete ale oricărei mâini şi gândurile vi se vor schimba automat în bine.

Iată procedeul pentru a vă programa în acest fel:

1. Intrați pe nivelul alfa şi adânciți-l cu o numărătoare suplimentara de la 10 la 1.
2. Identificați gândurile distrugătoare pe care nu le mai vreți.
3. Împreunați degetul mare şi următoarele două degete ale unei mâini.
4. Repetați mental: „Ori de cate ori îmi voi împreuna aceste trei degete ale oricărei mâini, mintea îmi va funcționa la un nivel mai profund, pozitiv."
5. Încheiați ședința de la nivelul alfa.
6. Oricând apare un gând negativ, împreunați-vă imediat degetul mare şi următoarele doua degete ale unei mâini.

Vă puteți programa această tehnica în momentul cel mai eficient pentru dumneavoastră intrând pe nivelul alfa imediat înainte de a adormi şi programându-vă sa va treziți automat în acel moment. Când va treziți prima oara în acea noapte, urmați paşii de la 1 la 4.

Puteți combina varianta cu cuvintele de întărire, adăugându-le la sfârşitul pasului 4: „Şi gândurile mele se vor îndrepta către [numiți alegerea spirituala pe care ați făcut-o]."

Atacați problemele din timp

Gândurile negative care nu sunt destul de intense pentru a merita termenul de distructiv pot întuneca şi ele un eveniment sau o relație, iar dacă sunt repetate periodic pot evolua în stări mentale mai periculoase pentru sănătate. Pentru a contracara aceasta tendință, puteți folosi tehnica simplă de bază pentru a intra pe nivelul alfa, a identifica problema, a afirma că, atunci când veți ajunge cu numărătoarea la 5, problema va dispărea şi a număra apoi pentru a ieşi de pe nivelul alfa. Cu cât mai curând veți face acest lucru, cu atât mai bine. Fie ca rezultatul final ar fi o durere de cap, un atac epileptic, un atac de astm sau o uşoară depresie, este cel mai bine sa programați înlăturarea acestei posibilități imediat ce simțiți primele senzații neplăcute sau aveți primele gânduri neplăcute.

Folosirea procedeului pentru activarea timusului

Totuşi, dacă nu puteți intra pe nivelul alfa sau dacă nu v-ați preprogramat pentru Procedeul celor trei degete, mai exista un procedeu rapid şi eficient. Loviți-vă pieptul în mod repetat în dreptul timusului şi aşterneți-vă un zâmbet pe față.

Dacă v-ați programat deja pentru Procedeul celor trei degete, pur şi simplu loviți-vă pieptul în dreptul timusului cu cele trei degete împreunate. Glanda numita timus se află la circa patru centimetri sub punctul în care țesutul moale al gâtului întâlneşte osul sternului sau al pieptului. Absolvenții cursurilor Silva învață aceasta metoda de multă vreme, chiar dinainte ca oamenii de ştiință sa determine funcția exacta a timusului. Acum se crede ca timusul este un fel de regulator principal al altor glande, sisteme şi organe.

De curând, cercetătorii au descoperit că un simplu zâmbet stimulează creierul pentru a

elibera substanțe chimice de tipul endorfinelor — cele care de obicei va provoacă buna dispoziție. Când va simțiți bine, zâmbiți. Şi invers, atunci când zâmbiți, va simțiți bine.

Iată aşadar, o cale imediată de a va regla problemele la nivelul beta, deoarece această metodă este obiectivă. Este o acțiune fizica directă cauză — efect. Îi puteți întări eficiența prin preprogramarea Procedeului celor trei degete, pentru accesarea unui nivel mai profund de conştiență. Cu sau fără această tehnică, iată care este procedeul:

1. Imediat ce simțiți o stare negativă fizică sau mentală, zâmbiți.
2. Împreunați-vă degetul mare şi următoarele două degete de la oricare mână.
3. Loviți viguros cu ele pieptul în dreptul timusului, circa o jumătate de minut.

Iată câteva exemple ale tipurilor de probleme pe care aceasta procedura le poate remedia:

- Amețeală;
- Oboseală;
- Plictiseală;
- Exasperare;
- Depresie;
- Stările proaste de dimineață;
- Apatie;
- Nerăbdare;
- Dezorientare;
- Pesimism;

Şedința 22

O călătorie fantastică

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 25 la 1. Faceți pauze cam de o secunda intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizica?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
    B. Când vă veți gândi la o persoana anume, imaginați-vă acea persoană.
    C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

În fiecare dimineață când practicați exercițiile de numărătoare inversă, vă apropiați din ce în ce mai mult de nivelul alfa profund. Vă îndreptați spre zece vibrații pe secunda (vps), adică spre acea frecvență a creierului numită nivelul central al frecvenței sau, în metoda Silva, nivelul zece vps. La acest nivel central al frecventei, de zece vps, este activată o parte mai mare a mintii şi se poate face programarea cea mai eficienta.

Cu toate acestea, mintea este programata încontinuu de mediul exterior în timp ce va aflați pe nivelul beta (la o frecventa a undelor cerebrale intre 14 şi 21 de pulsații pe secunda). Pentru ca acest lucru sa se întâmple este nevoie de repetiție, dar el se întâmplă.

Sunteți programat de evenimente care se repeta. de afirmații pe care le auziți în mod repetat, de reclame care apar periodic în mass-media. Va puteți programa şi singur efectuând acelaşi lucru de multe ori, cum ar fi lovirea clapelor unei tastaturi. La început ați putea scrie doar zece până la douăzeci de cuvinte pe minut, dar prin practică puteți scrie din ce în ce mai repede. Până la urmă, vă puteți programa pentru a dactilografia ca un profesionist. În acelaşi fel, vă puteți programa să mergeți cu bicicleta, să jucați bowling, să conduceți o mașină. Programarea la nivelul beta se numeşte învățare obiectivă. Programarea la nivelul alfa se numeşte învățare subiectivă.

Chiar dacă nu ați ajuns la capătul seriei de şedințe practice matinale, puteți începe să vă programați pentru o sănătate mai bună. Această programare va avea loc la o frecvență înscrisă între nivelul beta superior şi nivelul alfa inferior, în funcție de stadiul de practică şi de abilitățile de relaxare pe care le-ați căpătat. Pentru a vă reuşi programarea, veți avea nevoie de repetiții. Cu cât este mai înaltă frecvența undelor cerebrale, cu atât va trebui să faceți mai multe repetiții.

O metodă ar fi să stați pe un scaun comod, să închideți ochii, îndreptându-i uşor în sus şi să repetați fraza de dimineață: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii", derulând pe ecranul minții imaginea dumneavoastră radiind de sănătate, viguros şi atrăgător. O altă metodă este o „călătorie fantastica".

Cu câțiva ani în urmă, un film cu acelaşi nume a stârnit destulă vâlvă. În film, o echipă de oameni de ştiință din domeniul medical fusese redusă la dimensiuni miniaturale pentru a călători în interiorul unei ființe umane vii. Şi dumneavoastră vă puteți imagina că faceți o călătorie în interiorul propriului corp, însănătoşindu-vă în urma acestui „voiaj".

Încotro se îndreaptă atenția conştientă, acolo se deplasează energia. Dacă auziți despre o anumită boală şi în timpul zilei vă gândiți ca s-ar putea s-o faceți şi dumneavoastră, veți începe s-o atrageți, ba chiar s-o creați. Repetați-vă acest lucru destul de des şi veți deveni ipohondru. O persoana care îşi imaginează tot timpul că este bolnavă îşi poate declanşa tocmai simptomele de care se teme.

Contrariul este la fel de valabil.

Imaginați-vă ca sunteți sănătos. Faceți acest lucru des, la nivelul beta, şi veți crea ceea ce va imaginați. Pe nivelul beta vă va lua ceva timp, mai mult decât pe alfa, dar imaginile mentale sunt creatoare pe orice nivel.

Imaginați-vă ca va aflați în interiorul propriului corp. Admirați-vă inima, această stație de pompare care funcționează fără întrerupere, sau creierul, acest uluitor computer; sau stomacul, această ingenioasă uzină chimică, ce digeră orice combinație de alimente care i se oferă. Admirându-vă organele, le veți trimite energie pozitivă. Ele „ştiu" că vă gândiți cu drag la ele. Vor „aprecia" acest lucru.

Şi vor răspunde.

Nu aveți nevoie sa ştiți toate detaliile anatomiei umane pentru a beneficia de pe urma acestui exercițiu mental. Ideea pe care o aveți despre o inima, un ficat sau un rinichi va duce la identificarea satisfăcătoare a acelui organ. Nu puteți „greşi adresa".

Această călătorie va fi mai plăcută şi mai eficientă dacă nu vă opriți să citiți ce aveți de făcut mai departe. O soluție este să vă citească cineva instrucțiunile (din secțiunea următoare).

Dacă nu, puteți să va înregistrați chiar dumneavoastră o casetă, să vă relaxați şi apoi s-o ascultați.

Iată care este procedeul:

1. Staţi pe un scaun comod, închideți ochii, îndreptați-i uşor în sus şi numărați înapoi, aşa cum ați făcut dimineață.
2. Când ajungeți la 1, porniți caseta sau spuneți-i celui care vă citeşte să înceapă.
3. După ce vă terminați voiajul interior imaginar, numărați de la 1 la 5 pentru a ieşi de pe nivelul alfa, cum ați făcut şi dimineața.

Instrucțiuni pentru o călătorie fantastică

Relaxați-vă. Inspirați adânc. În timp ce expirați, relaxați-vă corpul şi adânciți-vă şi mai mult pe nivelul alfa.

Îndreptați-vă atenția către scalp. Vizualizați-vă părul care pătrunde în scalp. Trimiteți-vă starea conştientă de-a lungul unuia dintre firele de păr, până dedesubtul scalpului. Veți găsi acolo o pădure de fire de păr. Mulțumiți-i părului pentru că vă oferă o adevărată coroană. Mulțumiți-i scalpului pentru protecția oferită. Puneți-l să trimită un cuvânt *de mulțumire* tuturor celulelor pielii pentru ca faci corpului un serviciu atât de important. Mergeți ceva mai în profunzime cu atenția şi ajungeți la craniu. Mulțumiți-i craniului pentru rolul sau eroic. Rugați-l sa trimită o vorba de mulțumire tuturor celulelor osoase pentru ca alcătuiesc structura scheletului corpului.

Înaintați şi mai profund, ajungând cu atenția la nivelul creierului. Trimiteți mulțumiri sincere şi cuvinte de apreciere creierului, un organ minunat şi sediul inteligenței, un computer care vă conduce corpul şi vă asigură mijloacele prin care să vă manifestați capacitățile intelectuale. Avansând şi mai profund în corp, mulțumiți-le ochilor pentru simțul văzului, nasului pentru funcția respiratorie şi simțul mirosului, gurii şi limbii pentru simțul gustului şi funcția digestivă.

În timp ce vă imaginați că alunecați prin gâtlej în stomac, mulțumiți-i stomacului pentru capacitatea sa digestivă, aplecați-vă în fața acestui minunat laborator chimic capabil să digere toate combinațiile de alimente cu care îl umpleți.

În jurul stomacului se află ficatul, pancreasul, splina şi vezica biliară. Mulțumiți acestor organe pentru contribuția pe care şi-o aduc la digestie şi la alte funcții ale organismului. La ieşirea din stomac, intrați în intestinul subțire. Aici veți face o călătorie întortocheată şi lungă până la intestinul gros. Mulțumiți intestinului subțire pentru munca sa de continuare a procesului de digestie şi de absorbție a substanțelor nutritive. Când intrați în intestinul gros, sau în colon, acolo unde se află apendicele, mulțumiți-i pentru munca sa de eliminare a deşeurilor, insuficient apreciată, dar vitală.

În aceeaşi parte a corpului, mulțumiți-le rinichilor pentru că vă curăță sângele de toxine şi pentru toată munca lor de eliminare a deşeurilor; mulțumiți-le organelor de reproducere ; mulțumiți-le muşchilor abdominali şi rugați-i să le trimită un cuvânt de mulțumire tuturor celorlalți muşchi şi țesuturi.

Acum, intrați într-o venă sau arteră şi călătoriți de-a lungul acesteia în fluxul sangvin. Mulțumiți-le venelor şi arterelor pentru că rămân *atât de* curate şi permit buna circulație a sângelui în toate părțile corpului. Mulțumiți-le fluxului sangvin, globulelor roşii ale sângelui şi mai ales globulelor albe, care acționează ca adevărați polițişti în sistemul sangvin. Mulțumiți-le pentru că vă oferă imunitatea față de boli.

Ieşiți puțin din fluxul sangvin, atunci când ajungeți în plămâni. Mulțumiți-le plămânilor pentru că vă aprovizionează cu oxigen sângele, hrănind corpul şi eliminând toxinele. Întoarceți-vă în sistemul sangvin, apoi opriți-vă din nou când ajungeți în inima. Mulțumiți-i

sincer pentru munca neîntreruptă ca staţie de pompare a sângelui.

Revenind în fluxul sangvin, ieşiţi dedesubtul scalpului, alegeţi-vă un fir de păr şi ajungeţi din nou în afara corpului. Număraţi ca de obicei pentru a ieşi din starea alfa, simţindu-vă perfect treaz de îndată ce deschideţi ochii şi mult mai bine decât înainte.

Şedinţa 23

Imaginea de sine

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B pi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părti ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând..
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Ideea de sine, despre corp şi comportament

Când D.K. a început cursurile de instruire Silva, avea simptome severe de anxietate hipoglicemică - leşinuri scurte, ameţeală şi creşteri abrupte ale nivelului de adrenalină. În două săptămâni, aceste simptome început să se diminueze. După două luni au dispărut cu totul.

Dar lucrul cel mai important a fost ca D.K. s-a regăsit pe sine. ***„În ultimii zece ani am căutat cheia spirituală cu care să-mi descui comorile sufletului… Metoda Silva mi-a arătat direcţia şi mi-a dat încredere."***

Testele psihologice date absolvenţilor metodei Silva arată ca aceştia sunt mai dispuşi să-şi accepte imaginea fizica — înfăţişarea generala şi statura. Se percep mult mai sănătoşi decât înainte. De asemenea, capătă percepţia faptului ca se pot înţelege mai bine şi pot avea mai multă grijă de membrii familiei lor. Şi se percep ca fiind mai capabili sa se înţeleagă bine cu alţi oameni.

Ce se întâmplă în viaţa oamenilor când se văd mai sănătoşi şi mai capabili să lucreze împreună cu alţii? Ei sunt mai sănătoşi şi devin mai eficienţi la muncă şi acasă.

Ce se întâmplă când ei:

- se apreciază mai mult?

- sunt mai puțin critici şi negativişti?
- se accepta intr-o măsură mai mare aşa cum sunt?
- sunt mai creativi?
- au o memorie mai buna?

Toate aceste atribute sunt amplificate prin metoda Silva, aşa cum o arată testele standardizate efectuate înainte şi după cursuri. Cursanții dovedesc o imagine de sine mai bună, iar aceasta formează o ființă omenească mai bună.

Metoda Silva pentru îmbunătățirea personalității

Pe cât de ştiințifică este metoda Silva, nu pot fi negate implicațiile sale spirituale. Poate din acest motiv şcolile parohiale din Guam au început de curând să-şi instruiască personalul didactic şi studenții în metoda Silva. Decizia lor a fost influențată de rezultatele unor proiecte similare ale şcolilor parohiale din alte regiuni continentale ale SUA.

Proiectele din aceste scoli au fost supervizate de dr. George T. DeSau. S-au făcut testări înainte şi după cursul Silva, folosindu-se testele standardizate de personalitate: testul Cattell 16 pentru factorii de personalitate (16 PF), folosit pentru populația adultă, şi HSPQ (Prescurtare de la „High School Personality Test" — un test de personalitate aplicabil între 12 şi 17 ani. (N.trad), pentru elevii din licee, ambele publicate de Institute for Personality and Ability Testing (Institutul pentru Testarea Personalității şi Abilităților).

Concluziile cheie sunt următoarele:

- În aproape toate grupurile testate, subiecții au manifestat o îndepărtare evidentă de atitudinea uşor iritabilă şi s-au îndreptat către ***„o mai puternică afirmare a personalității, maturizare, înfruntarea realității, calm".***
- Stabilitatea acestei personalități a fost demonstrată prin testări făcute la patru şi cinci luni după curs. Acestea au indicat continuarea acțiunii de perfecționată.

Alte proiecte de cercetare au fost efectuate relativ la cursurile de instruire în metoda Silva din Albuquerque, New Mexico, şi districtul Ottawa, Michigan. Iată câteva dintre concluziile lor:

- A existat o deplasare semnificativă a rezultatelor în rândul adulților, dinspre ***„temător, îngrijorat, neliniştit, cu tendință de autoînvinovățire"*** spre ***„sigur de sine, calm, senin"***.
- Dezvoltarea conştientizării de sine a dus la eliminarea factorilor inhibitori în relațiile sociale. Un grup de adulți care a folosit testul 16 PF a obținut deplasarea rezultatelor de la ***„timid, sfios, sensibil la amenințări"*** spre ***„spontan, cu tendințe de afirmare în societate"***.
- O modificare caracteristica în majoritatea proiectelor de testare a fost de la ***„încordat, frustrat, uşor de dirijat de alții, surescitat"***, spre ***„relaxat, liniştit, lipsit de frustrări, netulburat"***.
- A existat o deplasare a rezultatelor de la ***„rezervat, izolat, critic, distant"*** spre ***„cald, deschis, implicat"***.
- Testele au arătat ca participanții la curs nu mai erau atât de suspicioşi, neîncrezători şi competitivi, în schimb manifestau o dorință mai mare de a lucra împreună cu alții.
- S-a evidențiat o eliberare de vechile anxietăți şi de neliniştile interioare, demonstrată prin deplasarea rezultatelor testelor dinspre ursuzenie şi pesimism către mai multă veselie, entuziasm şi *joie de vivre*.

Rezumând, coloana din stânga a listei de mai jos arată caracteristicile care au fost diminuate

prin metoda Silva, iar coloana din dreapta pe cele care au fost intensificate:

Caracteristici diminuate	**Caracteristici intensificate**
Se supără repede	Personalitate puternica
Temător	Matur
Se autoînvinovăţeşte	Înfruntă realitatea
Îngrijorat	Calm
Sfios	Sigur de sine
Timid	Potolit
Sensibil la ameninţări	Senin
Încordat	Spontan
Frustrat	Îndrăzneţ în societate
Se lasă dirijat de alţii	Relaxat
Surescitat	Liniştit
Rezervat	Lipsit de frustrări
Izolat	Netulburat
Critic	Afectuos
Distant	Deschis
Suspicios	Implicat
Competitiv	Cooperant
Posomorât	Vesel
Pesimist	Entuziast

Citiţi coloana din stânga. Găsiţi printre termenii incluşi caracteristici pe care le-aţi admira la dumneavoastră?

Acum citiţi coloana din dreapta. Termenii aceştia descriu cumva mai bine felul în care v-aţi dori să fiţi?

Absolvenţii cursului Silva care au fost testaţi au manifestat o deplasare a caracteristicilor evidenţiate de teste dinspre coloana din stânga spre cea din dreapta.

Practicând exerciţiile de dimineaţă timp de patruzeci de zile, veţi parcurge şi dumneavoastră aceste modificări. Cu cât veţi folosi mult nivelul alfa, cu atât veţi manifesta mai mult, în viaţa de cu zi, trăsăturile de personalitate din coloana trecute în dreapta.

Şedinţa 24

Vindecarea neintenţionată

1. Închideţi ochii. Îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   a. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
   b. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
   c. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă

strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.

4. Repetați mental: „ Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Există posibilitatea să vă vindecați prin simpla obişnuință pe care v-o formați de a intra pe nivelul alfa.

G.S., o doamna de circa 60 de ani, i-a spus unuia dintre lectorii noştri: ***„Dacă voi ieşi din clasă în timpul cursului, nu înseamnă ca m-am plictisit; am o colită care mă supără de ani de zile şi uneori trebuie să merg urgent la toaletă."***

„Înțeleg", i-a replicat lectorul. ***„Dar să nu fiți surprinsă dacă nu se va întâmpla deloc aşa ceva."***

Nu s-a întâmplat deloc. Intrând pe nivelul alfa şi programându-şi gânduri pozitive în timpul cursului, femeia s-a vindecat de colită.

Altei femei, pe nume Louise Owen, i se spusese în septembrie 1980 că era pe moarte. Suferise de hepatită de mai bine de un an. Acum, medicul era gata sa se dea bătut. Hepatita afectase întregul corp şi nu mai putea fi oprită.

Femeia a fost atrasă de o carte despre metoda Silva. După ce a citit-o, a căutat în cartea de telefon numărul sediului Silva şi s-a înscris la un curs care se ținea pe durata a doua weekenduri.

Relatarea Louisei Owen:

În săptămâna dintre cele două jumătăți ale cursului, am mers la medicul meu. El mi-a luat o altă probă de sânge şi nu i-a venit sa creadă când a primit rezultatele: sângele era curat!

Aşa că a mai luat o probă, iar a doua analiză a confirmat-o pe prima.

Îi era imposibil să înțeleagă cum se putea vindeca într-o săptămână un caz de hepatită aflat în fază terminală. Dar a trebuit să recunoască faptul că eram sănătoasă.

Acum, la mai bine de un an de atunci, sunt la fel de sănătoasă.

Prima jumătate a cursului de instruire Silva include 12 şedințe la nivel alfa, durând în medie câte cincisprezece minute. Pe lângă tehnicile de adâncire a nivelului alfa şi de rezolvare a problemelor, aceste „cicluri de condiționare" se adresează în mod specific insomniei, durerilor de cap şi oboselii.

Atunci, cum de au ajutat-o aceste cicluri de condiționare pe Louise Owen să se vindece de hepatita ?

Ciclurile conțin afirmații pozitive care îi ajută pe cursanți să învețe cum să nu capete anumite boli, dar hepatita nu făcea parte dintre ele. Este inclusa totuşi în aceste cicluri şi o afirmație cu caracter general: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."

Spun acest lucru pentru a evidenția importanța nivelului alfa şi a climatului unei gândiri pozitive. În mii de cazuri, suferințe minore dispar în cursul instruirii fără ca subiectul să folosească nici o metodologie specifică.

O femeie cu nevralgie facială cronică, de mai mulți ani, anunță clasa, la jumătatea cursului,

că a scăpat de durere.

Un agent de asigurări care întreabă mereu în timpul şedinţelor cum ar putea sa scape de artrita de la mână, arătând de fiecare dată că nu poate să-şi strângă degetele, exclamă deodată: „Artrita mea a dispărut!" şi arată întregii clase că e adevărat.

Nu spunem că ar trebui să uitaţi de metodologie şi pur şi simplu sa rămâneţi pe nivelul alfa. Nu renunţaţi la aplicarea metodologiei pentru problema deosebită de sănătate pe care o aveţi doar pentru ca vi se pare complicata sau pentru ca psihologia problemei de sănătate nu a fost pe deplin înţeleasă.

Porniţi la treabă. Faceţi orice vă vine în minte să faceţi. Petreceţi cincisprezece minute pe nivelul alfa. Vizualizaţi-vă aşa cum sunteţi acum. Deplasaţi imaginea spre stânga şi faceţi remedierile necesare Deplasaţi-o din nou spre stânga şi imaginaţi-vă intr-o stare perfecta de sănătate.

Şedinţa 25

Îmbunătăţirea vizualizării

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ? Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
    B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
    C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Îmbunătăţirea vizualizării pentru rezultate optime

Într-un curs scurt despre vizualizare şi vindecare ţinut la o întrunire anuală a Asociaţiei pentru Psihologie Umanistă (Association for Humanistic Psychology), Robin Casarjian, o psihoterapeută de la Harvard Medical Plan de la Spitalul General din Massachusetts, specializată în diminuarea stresului, a fost întrebată dacă vizualizarea implică autohipnoza. Ea a răspuns că atunci când vizualizăm, de fapt ne dehipnotizăm.

Foarte adevărat ! Când ne relaxăm, activăm emisfera cerebrală dreaptă. Când vizualizăm, utilizăm şi emisfera dreaptă, şi cea stângă. Suntem mai vigilenţi, mai inteligenţi, deţinem un control mai mare Exact invers decât atunci când suntem hipnotizaţi. Cu cât ne relaxăm şi vizualizăm mai bine, cu atât ne vindecăm mai bine.

Amintiți-vă că nu este necesar să vizualizați ca pe un ecran lat Tehnicolor sau să vă imaginați cele mai mici detalii. Indiferent cât de bine vă puteți relaxa, indiferent de felul în care puteți vizualiza, fiți mulțumit cu ceea ce reușiți și continuați procesul de vindecare. Cu timpul vă veți relaxa mai profund. Cu timpul veți vizualiza mai detaliat. Dar până atunci, de ce să nu profitați de îmbunătățirea sănătății pe care o face posibilă aplicarea acestor deprinderi, la nivelul la care ați ajuns deocamdată?

Cu timpul, va fi din ce în ce mai bine.

Unele exerciții vă vor ajuta să vă perfecționați deprinderea de a vizualiza. Deoarece vizualizarea propriei persoane este esențială pentru autovindecare, ar trebui să exersați ceea ce se numește „exercițiu la oglindă". Uitați-vă la dumneavoastră în oglindă, închideți ochii reamintiți-vă cum arată fața. Apoi deschideți ochii pentru a vedea cât de bine ați refăcut imaginea în minte. Dacă nasul, buzele, sprâncenele nu au fost perfecte, examinați-le mai bine în oglindă. Apoi închideți ochii din nou și vizualizați-vă fața. Deschideți ochii. Uitați-vă din nou în oglindă. De data aceasta, ar trebui sa vă fi descurcat mai bine.

Alt exercițiu, mai general, presupune vizualizarea unui lucru menționat în timpul unei conversații sau într-o carte. De exemplu, prietenul dumneavoastră tocmai a pomenit ceva despre mașina lui. Imaginați-vă mașina. Gândiți-vă cum arată. Nu întrerupeți conversația în acest timp. Un scriitor descrie o casa. Imaginați-vă cum arată casa. Acest lucru nu va interfera cu citirea cărții. Cu cât mai mult veți vizualiza și vă veți imagina, cu atât veți deveni mai creativ. În acest caz, dumneavoastră sunteți creatorul și vă consolidați propria sănătate.

Cum este activată energia vindecătoare prin vizualizare

Când vă gândiți să mergeți până la ușă, gândul nu este transpus în cuvinte. Există doar un moment în care aveți această mișcare în minte. Vă vedeți pe dumneavoastră mergând la ușă.

Imaginea instantanee servește ca o comandă adresată computerului, care este creierul. Acestuia i se cere să determine corpul să producă energia necesară pentru a deplasa greutatea corpului pe distanța respectivă și a produce mișcarea necesară a picioarelor pentru a îndeplini acțiunea. Deci creierul efectuează schimbarea cerută în chimia corpului și pentru mișcarea ceruta mușchilor. Dacă stați să vă gândiți la această acțiune simplă, vă dați seama că este cu adevărat o abilitate minunată.

Vindecarea nu este o ”minune" cu mult mai mare. Și ea adresează o comandă simplă creierului, care este inițiată de o imagine mentală. Când imaginea vindecării este menținută în minte, computerul creierului activează schimbările necesare în corp și evenimentul se produce.

Știți cum să mergeți până la ușă. Schimbând pur și simplu imaginea mentală, puteți canaliza energia care v-ar fi necesară în acest scop, astfel încât sa va realizați obiectivul de a va însănătoși în locul aceluia de a ajunge până la ușa. Analogia este clară. Când vreți sa mergeți la ușă, luați decizia de a face acest lucru acum. Luați drept firesc faptul că mergând veți ajunge la ușă. Mergeți; ajungeți. Vreți să vă însănătoșiți. Luați decizia de a vă face din nou bine. Luați drept firesc faptul că imaginația la nivelul alfa vă va ajuta să vă faceți bine. Intrați pe nivelul alfa și vă imaginați. Vă însănătoșiți.

Care sunt legăturile exacte cauză - efect în înlănțuirea lucrurilor de la imaginarea sistemului imunitar care învinge bacteriile invadatoare și până la îndeplinirea reală a evenimentului? Să adresăm această întrebare psiho-neuro-imunologilor.

Intrați pe nivelul alfa. Vizualizați-vă cu problema pe care o aveți. Vizualizarea înseamnă să vă amintiți ceea ce ați văzut deja cu ochii sau v-ați reprezentat mental (nu este vorba despre fantezie, care înseamnă crearea în minte a unor lucruri pe care nu le-ați văzut în realitate sau nu vi le-ați reprezentat mental niciodată). V-ați văzut corpul având respectiva problema de sănătate, așa ca nu aveți nici o dificultate să-l vizualizați - deci să vă amintiți cum arată ceva

ce ați văzut în realitate

Următorul pas este să faceți corecția mentala în regiunea în care se manifesta problema de sănătate. Dacă acest lucru implica ceva ce nu ați văzut niciodată, cum ar fi un transplant de piele în cazul unei arsuri, pulverizarea unei pietre la rinichi sau o armata de globule albe pornind la lupta, atunci imaginați-vă pur şi simplu cum arată. Folosiți cuvântul ***imaginare*** în loc de ***vizualizare*** pentru că ochii dumneavoastră nu au văzut niciodată fenomenul în cauză, nici nu şi l-au reprezentat vizual mai înainte. Trebuie să vă prefaceți că ştiți cum arată. Trebuie să compuneți imaginea.

Ce se întâmplă dacă imaginea nu este corecta din punct de vedere anatomic? Nu are nici o importanta. Creierul primeşte mesajul, deoarece conceptul exista acolo şi conceptul vindecării este cel care face programarea. Imaginile mentale formează limbajul conceptelor.

Este imposibil sa includem în aceasta carte imaginile mentale pentru toate problemele de sănătate. Dar dacă înțelegeți principiul simplu care stă la baza folosirii imaginilor mentale pentru însănătoşirea fizică, puteți prelua responsabilitatea principală în orice situație.

Vizualizarea şi imaginarea în procesul de vindecare

Unor oameni le este mai simplu să vizualizeze decât să-şi imagineze. Pentru ei, imaginația aduce a ghicit şi n-ar vrea să ghicească greşit.

În vindecare, nu are importanță dacă faceți o presupunere greşită ; creierul ştie ce vreți sa spuneți. Dar ceea ce este important este sa fiți mulțumit cu privire la ceea ce faceți.

Dacă nu sunteți mulțumit de ceea ce va imaginați este ca şi cum ați avea îndoieli, iar îndoielile sunt distructive.

Acum o să vă spun despre imaginație ceva ce s-ar putea să vă şocheze.

O performanță neobişnuită a imaginației

S-a descoperit că, atunci când imaginația creează o imagine pe care persoana n-a văzut-o niciodată înainte, imaginea are o asemănare remarcabilă cu realitatea. Cu alte cuvinte, suntem capabili să detectăm informații din afara domeniului nostru vizual folosindu-ne imaginația.

Dacă vi se pare o ciudățenie, vă voi prezenta un studiu numit „Vedere la distanță", care s-a desfăşurat în cadrul SRI (Stanford Research Institute) International din Menlo Park, California, timp de mai bine de zece ani. Acest program de mai multe milioane de dolari, care a primit sprijinul guvernului SUA, a explorat tehnici care să poată ajuta respectiva abilitate perceptivă să devină mai exactă şi mai sigură. Participanții la cercetare, la fel ca şi în cadrul altor cercetări efectuate în peste douăzeci de alte proiecte organizaționale, au învățat să descrie obiecte, clădiri, zone geografice şi activități aflate sau desfăşurate la o distanță de mii de kilometri. Acuratețea descrierilor era de multe ori şi de 80%, chiar şi în cazul unor persoane lipsite de experiență.

Principala concluzie care a rezultat din această cercetare a fost aceea ca, prin practică, acuratețea s-a îmbunătățit. Practica este cea care oferă feedbackul. Nici o aptitudine nu a fost dobândită de oameni fără feedback. Învățăm să mergem prin încercare şi eroare. Eroarea - căderea - îi dă informații cortexului, iar creierul învață să evite aceeaşi eroare în viitor. Când învățăm să vorbim, urechile ne asigură feedbackul. La fel, putem învăța să cântăm la un instrument muzical prin practică, în timpul căreia primim feedbackul auditiv.

Capacitatea de vindecător a minții înfloreşte prin feedback. Vă relaxați şi evocați o imagine pozitiva. Nu reuşiți sa activați procesul de vindecare. Vă relaxați din nou, cu o imagine pozitiva. Acum va vindecați. Ați învățat prin feedback. Poate a doua oară v-ați relaxat într-un mod diferit sau poate ați avut o imagine mai clară în minte sau ați petrecut mai mult timp pentru a va imagina. Orice ați fi făcut diferit în timpul acestei experiențe devine o parte din

aptitudinea dumneavoastră îmbunătățită, mulțumită feedbackului pe care îl asigură practica.

Adevărul uluitor este că dumneavoastră şi cu mine suntem capabili să ne proiectăm inteligența la distanță oricând dorim şi să ştim lucruri pe care nu avem cum să le ştim prin intermediul simțurilor fizice. Cheia pentru aceasta este simplă: relaxați-vă şi folosiți-vă imaginația.

Explicația: activarea emisferei drepte a creierului pare să ne ajute să transcendem limitările obiective ale timpului şi spațiului.

Nu ne folosim de acest atribut special al imaginației atunci când ne autovindecăm, dar ne este de folos pentru vindecarea altora.

Vizualizarea unor „filme" interioare

S.M. avea paisprezece ani şi suferea de astm de peste zece ani. Deoarece mama ei era sora medicala atestată, iar tatăl tehnician în domeniul razelor X, le era permis să păstreze acasă Adrenalin pentru a controla crizele de astm ale fetei. Totuşi, S.M. trebuia să ajungă frecvent la spital pentru tratamente de urgență. Tatăl ei a citit despre metoda Silva şi a decis să încerce să-şi ajute fiica pentru ca la rândul ei să se ajute pe ea însăşi. Mama era sceptică, dar a fost de acord să nu intervină.

Când s-a declanşat următorul atac, tatăl şi-a condus fiica prin următorul procedeu:

Imaginează-ți ca te afli în interiorul corpului tău. Vezi plămânii. În loc sa aibă o culoare roz frumoasa, sunt de un roz-cenuşiu. Nu primesc suficient aer. Uită-te, în plămânii tai este o ființă. Tine mâna pe o maneta. Într-un capăt al manetei scrie „Bolnav", în celălalt capăt, „Sănătos". Acum maneta este către Bolnav. Ființa aceasta este un copilaş jucăuş. Să ne jucăm cu el. Inspiră adânc şi vezi ce se întâmplă. [Inspirația adâncă o face pe S.M. să tuşească.] Ooo! Aerul l-a gâdilat. Uite. A mişcat maneta puțin către Sănătos. Vezi, plămânii sunt ceva mai roz. Să vedem ce se întâmplă dacă inspiri adânc de trei ori. [S.M. tuşeşte la fiecare inspirație.] Vezi? A mişcat maneta din nou către Sănătos. Uită-te la plămâni; sunt şi mai roz.

Aici, tatăl a ieşit din cameră, spunându-i lui S.M. să continue singură. S-a întors după circa cincisprezece minute şi a întrebat unde era maneta. S.M. i-a răspuns că se afla la trei sferturi din distanța până la capătul Sănătos. După ce a petrecut în total 45 de minute respirând şi imaginându-şi în acest fel, S.M. a anunțat că maneta era la „Sănătos". În acel moment, S.M. s-a dus la culcare, a adormit repede, evitând astfel un drum la spital.

De atunci, S.M. a utilizat ea însăşi vizualizarea imaginația. Ori de câte ori simțea că se apropie un atac de astm, se retrăgea undeva, eventual în camera ei, folosea tehnica vizualizării imaginării. Ea ne-a spus că de obicei îşi revenea în cinci până la zece minute.

Aici, ideea este imaginarea unor filme mentale care să descrie problema, corectarea ei şi mult-doritul „Happy End". O femeie folosea ca scena mentală un grup de boxeri. Ori de cate ori aceştia aplicau lovituri, eliminau mai mulți microbi. Un bărbat şi-a imaginat globulele albe ca pe nişte scafandri ai Marinei care capturau bacteriile invadatoare. Dumneavoastră sunteți scenariştii, producătorii şi regizorii. Vedeți în filmul mental ceea ce dumneavoastră creați. Paşii sunt următorii:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Vă imaginați că sunteți în interiorul corpului, în locul cu pricina.
3. Acțiune! Problema este remediată.
4. Nu mai există nici o neplăcere.
5. Încheiați şedința.

Şedința 26

Renunțarea la obiceiuri nedorite

1. Închideți ochii şi îndreptați-i în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 25 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problema fizica ? Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectiva.
   C. Imaginați-vă ca va iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minții."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. "
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Speranță pentru alcoolici

De curând, la cererea unui director al unei instituții de reeducare a dependenților de alcool, a fost efectuat un studiu utilizându-se un grup de cincisprezece alcoolici aflați în recuperare. Treisprezece bărbați şi doua femei care au completat un chestionar standard de personalitate (16 PF Cattell) as urmat cursul de instruire Silva şi după aceea au completat din nou chestionarul.

Testul a fost efectuat de un psiholog care a făcut el însuşi cursul de instruire împreună cu alcoolicii. Chestionarul determina 16 trăsături de personalitate.

Rezultatele au indicat că una dintre schimbările produse avea de-a face cu tăria afirmării personalității. Acest factor este important pentru că are legătură cu măsura reuşitei individuale de a face față diverselor situații apărute în viață. Deseori, o personalitate lipsita de tărie indică existența unei boli.

Testarea participanților după curs a arătat o deplasare a rezultatelor înspre o afirmare mai pronunțată a eu-lui - ceea ce însemna că alcoolicii se percepeau ca orientându-se mai mult în funcție de propriul sistem de valori şi lăsându-se influențați mai puțin de plăcerile celorlalți, semn de sănătate mintală şi de stabilitate emoțională. Oamenii care se conduc după propriile norme, deoarece au o capacitate de alegere bazată pe propriile aşteptări în legătură cu propria persoană, par mai capabili să-şi exercite autocontrolul asupra comportamentului adoptat şi căii urmate în viață. În testul efectuat după curs s-au remarcat deplasări ale rezultatelor, de la un comportament de control, exercitat în propriul beneficiu, către o atitudine mai deschisă, mai lipsită de pretenții şi de tendințe de manipulare. Iar cei supuşi testului au manifestat intensificarea unor calități, cum ar fi o devoalare aproape naivă a emoțiilor, o conduită directă şi o franchețe spontană.

S-a mai remarcat la participanți o schimbare în direcția creşterii încrederii în sine şi a capacității de decizie. Încrederea interioară ia locul dependentei față de întărirea venită din exterior. Grupul aflat în recuperare a raportat o încredere mai mare în capacitatea de a face față oricărei situații ivite. Această schimbare a fost însoțită de o modificare a percepției de sine dinspre „timid, inhibat şi sensibil la amenințări" spre „aventuros şi îndrăzneț în societate". Dimensiunea sensibilității față de amenințări poate avea o importanță considerabilă pentru înțelegerea comportamentului unui alcoolic. Este foarte posibil ca alcoolicii să caute în băutură un mijloc de a-şi echilibra sistemul mental cu cel fizic. O imagine de sine mai bună şi capacitatea de a face față anxietății par sa fie o alternativă semnificativă la alcool.

În alte domenii ale personalității, studiul a indicat o deplasare semnificativă spre o stare „relaxată, calmă, lipsită de frustrări, netulburată", care contrasta cu cea anterioară „încordată, nemulțumită". Diminuarea frământărilor interioare, reflectată de răspunsurile date de grup la întrebările chestionarului, indică probabil o autopercepție a indivizilor că au căpătat mai mult control asupra stărilor interioare.

La şase luni după terminarea cursului Silva, cei cincisprezece alcoolici în recuperare au fost supuşi din nou testelor, pentru continuarea studiului. Dintre cei cincisprezece, doisprezece nu consumaseră deloc alcool în perioada respectivă. Unul băuse un pahar de vin şi apoi se oprise. Altul începuse de două ori să bea din nou, dar reuşise să se oprească fără sa ajungă în stadiul care să necesite spitalizare pentru dezintoxicare. Doar unul dintre ei avusese nevoie de spitalizare pentru consum excesiv de alcool.

Aşadar, corectarea alcoolismului nu implică doar imaginarea mâinii din care lipseşte paharul cu băutură. Implică şi întărirea acelor slăbiciuni ale personalității care-l determină pe om să apeleze la alcool. Aceasta înseamnă să vă programați pozitiv pentru a îmbunătăți unii factori personali cum ar fi imaginea proprie, siguranța şi încrederea în sine.

Puteți afirma în gând aceste comenzi pozitive în timp ce vă reprezentați a doua imagine. Vizualizați-vă cum răspundeți la aceste comenzi pozitive. Aveți o ținută mai dreaptă. Afişați o hotărâre nouă. Băutura vă dezgustă. Aveți în ochi o strălucire nouă.

Acum sunteți gata pentru a treia imagine: trăiți o viață normală, fără alcool.

Nu am intenția să susțin că toate acestea sunt simple. Nu sunt. Aş prefera să văd că un alcoolic urmează întregul curs Silva şi în acest fel este supus unei abordări holistice ale acestei probleme complicate, care priveşte întreaga ființă. Dar există mulți oameni care pot depăşi această problemă în felul pe care vi 1-am descris. Începeți chiar azi.

Imaginile mentale în situații neobiective

Este mai uşor să îți imaginezi o piatră la rinichi pe care s-ar putea să n-o văzut niciodată decât să-ți reprezinți imaginea alcoolismului pe care s-ar putea să-l fi experimentat continuu. Totuşi, şi pentru alcoolism, ca şi pentru piatra la rinichi, se utilizează acelaşi procedeu al celor trei imagini spre stânga. Imaginea alcoolismului ar putea fi reprezentarea mentală a sistemului sangvin saturat cu alcool sau ar putea fi imaginea unui ficat suferind. Cu toate acestea, imaginea cea mai uşoară de reprezentat este una pe care ați văzut-o deja cu propriii ochi – o persoană care se clatină pe picioare din cauză că totul se învârteşte în jur sau care stă la un bar şi goleşte paharele unul după altul.

Această imagine identifică problema. Este ceea ce vizualizați drept în fața ochilor. Apoi deplasați puțin imaginea spre stânga şi începeți să corectați problema. Gândiți-vă la ce să vă imaginați acum. imaginea a treia şi ultima vă va reprezenta pe dumneavoastră perfect treaz, intr-o lume stabilă, în care nu se zăreşte nici un bar. Dar cum ajungeți la acest punct? Care este imaginea a doua?

Nu există doi alcoolici identici. Ceea ce funcționează pentru unul nu este neapărat potrivit pentru un altul. În testul descris mai sus, alcoolicii au urmat întregul curs Silva, care este

conceput nu numai pentru aplicațiile în domeniul sănătății discutate în această carte, ci şi pentru multe alte căi de îmbunătățire a personalității, nemenționate aici.

Ajutorul pentru fumători şi mâncăcioşi

Băutura ne poate ruina sănătatea şi poate fi o cauză de deces. La fel se poate întâmpla şi cu excesele din alte domenii. Faptul că aveți şanse mai mari să trăiți mai mult ca nefumător decât ca fumător este un adevăr.

Să vedem acum felul în care puteți folosi nivelul alfa pentru a reduce fumatul sau a renunța la el. Vom aceleaşi procedee de bază, dar voi introduce aici o tehnică de activare, similară cu procedeul celor trei degete. Definită simplu, tehnica de activare este programarea care stimulează obținerea rezultatului dorit atunci când realizăm o anumită acțiune simplă şi specifică.

Aşa cum vă amintiți, Procedeul celor trei degete a activat o parte a minții pentru a o putea folosi.

Va mai aduceți aminte de preotul pe care l-am ajutat? Am promis că voi explica de ce l-am pus să bea apă. Băutul apei a fost o tehnică de activare. Am făcut programarea ca, de fiecare dată când el bea apă, să se vindece din ce în ce mai bine. Vă puteți programa ca, de fiecare dată când luați o gură de apă, să vă dispară dorința stringentă de a vă aprinde o țigară sau de a gusta ceva între mese.

Vă puteți programa ca, de fiecare dată când inspirați adânc de trei ori, să obțineți acelaşi efect - dispariția dorinței imediate de a aprinde țigara sau de a face un drum până la frigider. Lucrurile sunt mai complicate. Fumatul excesiv, ca şi alimentația sau băutura în exces, reprezintă o problemă a persoanei din toate punctele de vedere, de aceea este necesară o soluție holistică. „Ingredientele" soluției nu sunt aceleaşi pentru toți, aşa că lucrul cel mai bun pe care îl pot face aici este să enumăr o serie de paşi. Adoptați-i pe cei care par să funcționeze în cazul dumneavoastră. Primii doi paşi sunt cei mai importanți; ei reprezintă o condiție necesară pentru a putea trece la următorii.

Fumatul

1. Intrați pe nivelul alfa şi analizați-vă obiceiul. Când vă lăsați în voia poftei dea fuma ? Cum vă simțiți acele momente?
2. Faceți-vă o programare zilnică pentru a depăşi punctul slab pe care l-ați depistat în pasul 1.
3. Adoptați o tehnică de activare — de exemplu, să inspirați adânc de trei ori sau să beți puțină apă pentru a vă dispărea dorința stringentă de a fuma.
4. Folosiți procedeul celor trei imagini. Pentru fumat,
   Imaginea 1. Sunteți un fumător.
   Imaginea 2. Folosiți tehnicile de întărire a personalității şi de activare.
   Imaginea 3. Nu mai sunteți fumător. Pe perete vedeți un calendar care arată data (cu circa o lună după începerea programării).
5. Programați-vă să fumați prima țigară mai târziu în cursul zilei sau să lăsați intervale mai lungi între țigări. Aplicați această programare progresiv, pe măsură ce obțineți succese la câte o etapă.

Supraalimentația

1. Intrați pe nivelul alfa şi analizați-vă obiceiul. Când vă lăsați în voia poftei de a mânca

excesiv? Cum vă simțiți în acele momente?
2. Faceți-vă o programare zilnică pentru a depăşi punctul slab pe care 1-ați depistat în pasul 1.
3. Adoptați o tehnică de activare — de exemplu, să inspirați adânc de trei ori sau să beți puțină apă pentru a vă dispărea dorința stringentă de a lua o gustare.
4. Folosiți procedeul celor trei imagini. Pentru supraalimentație,
   Imaginea 1. Vizualizați-vă aşa cum arătați din cauza supraalimentației.
   Imaginea 2. Folosiți tehnicile de întărire a personalității şi de activare.
   Imaginea 3. Aveți greutatea potrivită. Imaginați-vă cântarul. Imaginați-vă calendarul de pe perete care arată data pe care v-ați planificat-o. Imaginați-vă hainele cu măsura pe care ar fi normal s-o purtați.
5. Programați-vă pentru ca alimentele care îngraşă (grăsimi, dulciuri, tot felul de aiureli) să nu vă mai atragă, şi în schimb să vă satisfacă pe deplin alimentele cu valoare nutritivă.

Şedința 27

Vindecarea cu ajutorul emisferei drepte: rezumat

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 25 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor părți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Flexibilitatea funcțională a emisferei drepte

Orice ați face cu emisfera dreaptă pare să funcționeze. Este un organ de o mare flexibilitate. Deoarece este creativ şi nu distructiv, atunci când o activați, creează soluții.

Muzica poate vindeca.
Arta poate vindeca.
Râsul poate vindeca.

Iubirea poate vindeca.
Imaginația poate vindeca.
De ce? Pentru că toate acestea activează emisfera dreaptă.

Metoda Silva este doar o cale prin care poate fi folosită emisfera dreaptă astfel încât să-şi îndeplinească munca sa creativă de vindecare. Ea vă oferă o metodologie simplă pentru a utiliza vizualizarea şi imaginația în scopul vindecării. Şi funcționează. Chiar şi în cadrul metodei Silva emisfera dreaptă îşi dovedeşte flexibilitatea. Vă puteți abate de la paşii specifici, obținând cu toate acestea beneficii. Componentele sunt nivelul alfa alături de dorință, încredere şi aşteptarea vindecării.

Procedeul de baza Silva pentru vindecare

1. Vizualizați-vă cu ochii mintii, privind direct înainte şi identificând problema de sănătate (un minut sau doua).
2. Deplasați imaginea mentala uşor spre stânga şi imaginați-vă ca are loc acțiunea de remediere (circa 12 minute).
3. Deplasați imaginea mentală din nou spre stânga şi imaginați-vă că ați scăpat de problema supărătoare şi că sunteți perfect sănătos (un minut sau două).

Îmbunătățirea capacității de vizualizare

Reprezentarea mentală este necesară, dar nu neapărat cu detalii precise, deşi ar fi de preferat. Iată câteva ponturi:

1. Pentru a vă putea vizualiza mai bine, exersați cu o oglindă. Memorați trăsăturile feței, închideți ochii şi vizualizați-vă fața; deschideți ochii pentru a vedea cât de bine ați reuşit. Repetați până sunteți mulțumit.
2. Pentru a vizualiza mai bine în general, exersați în timpul zilei; faceți-vă un obicei din a vizualiza sau a va imagina obiecte despre care citiți sau auziți vorbindu-se.
3. Dacă nu ați văzut niciodată cum arată problema de sănătate pe care o abordați pentru că este internă, imaginați-vi-o şi încredeți-vă în imaginația dumneavoastră.

Iată un exemplu pentru a vă îmbunătăți capacitatea de vizualizare:

Vizualizare şi imaginare pentru a ajuta remedierea unei probleme a vaselor coronariene

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Vizualizați-vă privind drept înainte, în timp ce aveți problema respectivă de inimă. Folosiți pentru aceasta o scenă tipică în care aveți dureri în piept.
3. Deplasați imaginea uşor spre stânga şi imaginați-vă că are loc o remediere. Placa de aterom din interiorul vaselor sangvine este îndepărtată sau dizolvată.
4. Deplasați imaginea din nou uşor spre stânga şi vedeți-vă perfect sănătos. Puteți folosi aceeaşi imagine ca în pasul 2, insă de data aceasta nu mai aveți nici o durere.
5. Încheiați şedința pe nivelul alfa.
6. Repetați de trei ori pe zi.

Rezumat pentru încetarea obiceiurilor distructive

Mai jos dăm trei rezumate ale procedeelor descrise în capitolul precedent.

Întărirea personalității pentru a învinge alcoolismul

1. Intrați pe nivelul alfa şi analizați-vă obiceiul de a bea.
2. În şedințe zilnice la nivelul alfa, faceți afirmații pozitive pentru întărirea punctelor slabe la nivelul personalității (nesiguranța, imagine proastă de sine etc.) care au ieşit la iveală în pasul 1.
3. Folosiți procedeul Silva de vindecare descris mai sus. Mai întâi imaginați-vă intoxicat cu alcool. Apoi, imaginați-vă că răspundeți la afirmațiile pentru remedierea punctelor slabe de la pasul 2 (repetându-le). Căpătați o înfățişare nouă. În a treia imagine, sunteți nebăutor, arătați şi va simțiți minunat.

Renunțarea la fumat

1. Intrați pe nivelul alfa şi analizați-vă obiceiul de a fuma. Când obişnuiți să fumați? Cum vă simțiți când vă aprindeți țigara ?
2. Faceți afirmații la nivelul alfa pentru a învinge slăbiciunile de personalitate detectate în pasul 1.
3. Programați-vă la nivelul alfa astfel încât, prin trei inspirații profunde, să dispară dorința stringentă de a fuma.
4. Folosiți procedeul de bază Silva pentru vindecare. În prima imagine sunteți fumător. În a doua imagine utilizați paşii 2 şi 3. În a treia imagine vedeți pe calendar o dată cu circa o lună mai târziu şi sunteți nefumător.
5. Programați-vă să fumați prima țigară mai târziu în cursul zilei şi să lăsați un interval mai mare între țigări. Efectuați aceste modificări treptat.

Încetarea supraalimentării

1. Intrați pe nivelul alfa şi analizați-vă obiceiurile alimentare. Când luați prima gustare dintre mese? Cum vă simțiți?
2. Faceți afirmații la nivelul alfa pentru a ameliora slăbiciunile de personalitate detectate la pasul 1 - de exemplu: „Din zi în zi capăt din ce în ce mai multă încredere în mine."
3. Programați-vă la nivelul alfa pentru ca o tehnică de activare să vă oprească imediat dorința unei gustări — de exemplu, trei inspirații profunde, o felie de măr, o bucățică de morcov.
4. Utilizați procedeul de bază Silva pentru vindecare. În prima imagine sunteți supraponderal, aşa cum arătați acum. În a doua imagine vă vedeți practicând paşii 2 şi 3. În a treia imagine, sunteți suplu; observați ce număr purtați la îmbrăcăminte şi data care apare în calendar.
5. Programați-vă ca alimentele care vă îngraşă (grăsimi, dulciuri, gustări fără valoare nutritivă) să nu vă mai atragă şi să vă satisfacă în schimb alte alimente, cu valoare nutritivă.

Utilizarea „filmelor mentale" pentru vindecare

Atunci când vizualizarea problemelor interne sau mentale este dificilă, folosiți un procedeu alternativ celui propus de metoda Silva de bază:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Imaginați-vă că sunteți în interiorul propriului corp, la locul unde se află problema de sănătate, sau că aveți un comportament nedorit, în cazul în care tulburarea este mentală.
3. Porniți „aparatul de proiecție". Urmăriți mental un film în care problema este ameliorata. Imaginați-vă rezolvarea ei totală.
4. Încheiați ședința pe nivelul alfa. Repetați de trei ori pe zi.

Ședința 28

Ajutați-vă ajutându-i pe ceilalți

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 25 la 1. Faceți pauze cam de o secunda intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
   C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățișați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru că faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii,"
5. Apoi spuneți-vă : „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți să numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Scena acțiunii următoare este o casă într-o zonă rezidențială din afara oraşului Honolulu, Hawaii. Circa treizeci de absolvenți ai cursurilor Silva şi prieteni de-ai lor participă la o adunare bilunară unde, după ce ascultă expunerea unui invitat, participă la o şedință de grup pentru vindecarea unor persoane ale căror nume le sunt date. Edward E. Kenney din Thunder Bay, Ontario, Canada, care preda în mod curent la Universitatea din Hawaii, le dă numele surorii sale Colleen din Thunder Bay, care a suferit de mulți ani de boala Crohn, o inflamare cronică a intestinului subțire, căreia nu i se cunoaşte nici un tratament. Atunci când este operată, există un risc de 50% ca boala să se extindă.

Cu cinci ani mai înainte, lui Colleen îi fusese extirpată o porțiune a intestinului subțire, dar boala a continuat să se extindă. Avea periodic atacuri ale bolii Crohn, de severitatea unor crize de apendicită. Intra şi ieşea mereu din spital. Acum era pregătită să mai facă o încercare chirurgicală.

„Colleen „ Marie Kenney, treizeci şi unu de ani, locuieşte în Rossport, Ontario, Canada, boala Crohn" a fost tot ce le-a spus Kenney celor prezenți. Aceştia au intrat pe nivelul alfa profund, s-au rugat în tăcere un moment, apoi fiecare în felul lui a „rezolvat problema" lui Colleen. În mai puțin de trei minute, li s-a dat o altă persoană asupra căreia sa lucreze.

După câteva săptămâni, Colleen a făcut o călătorie până în Honolulu pentru a-şi vizita

fratele. ***„Ştii ceva, Ed ?"*** i-a spus ea într-o zi, în apartamentul lor din Waikiki. ***„Nu mai am boala Crohn."*** Ed Kenney a privit-o şi i-a zâmbit. ***„Pur şi simplu am senzația că a dispărut"***, a continuat ea. ***„Pur şi simplu ştiu, Ştiu ca a dispărut!"***

Atunci el i-a povestit despre întrunirea Silva. ***„Ai vrea ca la următoarea întâlnire sa le împărtăşeşti celorlalți ceea ce simți?"*** Colleen a fost de acord.

Câteva zile mai târziu, membrilor grupului le-a fost prezentata dovada vie a puterii lor o putere universala la care avem cu toții acces.

Un an mai târziu, Kenney ne-a scris în Laredo despre acest caz, cu actualizarea: ***„Sora mea este şi acum intr-o stare de sănătate excelenta. Înainte nu putuse lucra şi se baza pe sprijinul venit din partea guvernului. Anul trecut a muncit cu norma întreagă, în aer liber, în condițiile grele de peste iarna, într-un parc de provincie. De curând a fost angajata pe un post de director adjunct al unui hotel nou."***

Vindecările la distanta sunt un lucru obişnuit pentru absolvenții metodei Silva. Cel mai des se întâmplă ca o persoana sa ajute alta persoana. Mai rar se fac vindecări în grup, ca în cazul Kenney, iar suferințele vindecate sunt de obicei mai comune.

Atunci când ajungeți sa controlați nivelul alfa, sunteți capabil sa va folosiți mintea pentru a-i ajuta pe alții sa se vindece, chiar şi la distante mari. S-ar putea spune chiar ca a ajuta o alta persoana sa se vindece este mai uşor decât a te vindeca singur. Autovindecarea este într-un fel ca şi cum ai fi un criminal care-şi îndreaptă propria crima. Când ajuți pe altul, porneşti cel puțin de pe o poziție neutra. Folosim aceeaşi formula de baza, dar nu trebuie sa ne consumam la fel de mult timp. Autovindecarea se face în şedințe de 15 minute. Vindecarea altei persoane se face în şedințe de trei minute şi este nevoie de un număr mai mic de şedințe.

Insa intervine un factor de dificultate: ştiința este abia la începutul înțelegerii acestui tip de vindecare, aşa că nu ne este la îndemână logica procesului. Mintea mea conduce corpul, aşa că mă pot autoîmbolnăvi şi mă pot autoînsănătoşi. Dar ce are a face mintea mea cu corpul altcuiva ? Această întrebare ar putea fi o piedică pentru emisfera stângă, cea logică, şi ar putea bloca acțiunea emisferei drepte prin insistența cu care repeta „Nu pot".

Bineînțeles, după ce reuşiți sa vindecați pe cineva,ştiți ca puteți. Totuşi, la început ar fi util sa aveți o explicație logica, deşi nu neapărat confirmata, despre felul în care o puteți face.

Aşadar, să urmărim cazul lui Marge Wolcott din Port Isabel, Texas. Ea a folosit metoda Silva pentru a-i vindeca pe alții şi în acest timp a contribuit la autovindecarea unei boli invalidante:

„Aveam scleroza multipla (SM) de cincisprezece ani. Când am venit la conferințele despre metoda Silva, purtam un corset pentru fixarea trunchiului, şi o proteza ca un guler pentru a-mi susține gatul. A fost nevoie să-mi aduc un scaun special în care sa stau. Aveam multa încredere, care mi s-a dublat când am terminat seria de baza a conferințelor.

La doua luni după ce am absolvit cursul, în martie 1970, mi-am scos proteza pentru gât. După doua luni, în mai, corsetul s-a spart la spate, în zona umărului. Fiica mea, care urmase împreună cu mine cursurile Silva, mi-a sugerat sa renunț să-l mai port. Ştia ca fusesem tentata să-l scot.

Am încercat, şi de atunci nu l-am mai purtat. De fapt, mai târziu, un doctor din Dallas care avea o boala invalidantă fusese nevoit sa renunțe la practica medicala, a venit sa mă viziteze. Atunci nu ştiam, dar după aceea am văzut ca ştia foarte multe despre scleroza multipla, iar mai târziu mi-a spus ca nu putea detecta nici un semn ca a fi avut-o vreodată! Am auzit ca a urmat şi el cursurile Silva, s-a însănătoşit şi şi-a redeschis cabinetul.

După ce m-am recuperat în urma SM, am mers din nou la medic. Singurul lui comentariu a fost ca a auzit despre asemenea întâmplări, dar ca era pentru prima data and văzuse aşa ceva cu ochii lui. El avusese impresia ca nu exista nici o speranță de recuperare. Purtasem corsetul şi gulerul peste şapte ani de zile.

Iată cum am procedat: folosind metoda Silva, făceam programarea de trei ori pe zi. Mulți

oameni mă sunau, rugându-mă să-i ajut, aşa ca intram pe nivelul alfa de trei ori pe zi pentru a face programarea pentru ei. Din moment ce făceam asta pentru ei, o făceam şi pentru mine după ce terminam lucrul pentru ei.

Ştiam ca doctorii credeau ca nu mai am nici o speranţă, aşa ca nici eu nu aveam prea multa. Aveam dorinţa sa mă vindec, bineînţeles, şi nici nu m-aş mai fi ostenit sa fac programarea dacă nu as fi avut unele aşteptări că-mi va fi de folos. Dar nu eram foarte preocupata de acest lucru. Dacă aveam sa mă fac bine, ar fi fost grozav. Dacă nu, puteam sa accept aceasta varianta.

Biblia spune ca orice faci pentru altul ti se întoarce înzecit. Aparent, când făceam programarea pentru alţi oameni, mă ajutam şi pe mine. Gândurile de vindecare păreau să-mi fi influenţat propriul creier pentru a face remedieri în corpul meu. Sunt doisprezece ani de and am terminat cursurile metodei Silva şi de atunci n-am mai avut nici un semn de SM.

Una dintre încercările grele pe care le aveam pe atunci era durerea puternică a muşchilor faciali. Când am auzit despre Tehnica pentru controlul durerilor de cap (dată mai departe în carte), am simţit că parca mi-ar fi pus cineva o mână pe umăr. Durerea feţei a încetat şi de atunci n-a mai revenit.

Este imposibil de spus cât din vindecarea lui Marge s-a datorat atât acţiunii asupra ei, şi cât lucrului pentru alţi oameni. La nivelul alfa - nivelul unităţii universale - distincţia dintre sine şi ceilalţi, în cazul în care exista, se estompează.

Emisfera dreapta pare sa fie legătura noastră cu sursa creaţiei, tărâmul cauzal din care spaţiul, timpul şi o lume materială s-au ivit într-un tărâm fizic, sau al efectelor. În domeniul cauzal nu există spaţiu şi timp. Cum ar putea exista separaţie, dacă nu există spaţiu?

Vindecaţi pe altcineva şi vă veţi autovindeca.

Consideraţi actul de a-i ajuta pe alţii să se vindece drept o acţiune pentru propria persoana, al cărui principal beneficiar sunteţi. În acest fel, ajutaţi întreaga umanitate şi sunteţi un membru al ei răsplătit pentru aceasta.

Şedinţa 29

Vindecarea de la distanţă

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
   B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
   C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii,"
5. Apoi spuneţi-vă : „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Cinci istorii de caz

N.S. trecuse prin a doua operație în zona intestinelor unde se dezvoltase o stare malignă, atunci când cazul ei a fost încredințat unui absolvent al metodei Silva. Lucrând la nivelul alfa, acesta a folosit o rază de laser imaginară pentru a curăța corpul lui N.S. de toate celulele maligne. După câteva luni de la aceasta şedință, N.S. nu mai avea nici o urmă a fostei suferințe. Distanța dintre N.S. practicantul Silva era de cinci mii de kilometri.

L.E. i-a spus unui practicant al metodei Silva ca fiul lui nou-născut, de patru zile, nu avusese încă primul scaun. Cei de la spital nu-i dădeau voie să-l ia acasă până atunci, iar dacă nici în următoarele 24 de ore nu ar fi avut scaun, urma sa fie supus unor examinări medicale.

„Poți sa mă ajuți?" l-a întrebat el pe practicant.

„Sună-mă peste zece minute", i-a răspuns acesta. Apoi a intrat pe nivelul alfa, şi-a imaginat ca l-a văzut pe copil, şi-a imaginat cum arată sistemul digestiv, a simțit unde era problema şi a remediat-o. După câteva minute, când L.E. a sunat, practicantul i-a spus ce făcuse. ***„Intestinul subțire era în regulă, dar în locul unde ajunge în intestinul gros exista o închidere care semăna cu gâtul unui baton nou. Am suflat pentru a o deschide. Acum totul ar trebui sa fie în ordine."***

În dimineața următoare, soția lui L.E. I-a sunat de la spital anunțându-l ca surorile îi spuseseră ca nou-născutul avusese ***„un scaun uriaş"*** în noaptea aceea. Soția lui L.E. urma să iasă din spital împreună cu copilul. Distanța implicată în acest caz era de numai trei kilometri.

Un cuplu din New York se afla la zece mii de kilometri de case când au auzit de un grup de absolvenți ai metodei Silva. Au adresat grupului rugămintea de a lucra pentru mama femeii, care suferea foarte mult, având un cancer în fază terminală. ***„Viața ei atârna de un fir de par de câteva săptămâni."*** A doua zi, femeia a sunat acasă. Mama ei murise la câteva ore după şedința grupului. Ea l-a sunat pe conducătorul grupului pentru a-i mulțumi.

„S-a împlinit voia lui Dumnezeu", a spus ea.

În cazul trimiterii de ajutor pentru vindecarea unei alte persoane, procedeul Silva cuprinde inițial un moment de rugăciune. Deşi nedirecționată, rugăciunea frecventă este „Facă-se voia Domnului".

L.S. avea o febră care continua să crească. Ea şi soțul ei vizitau nişte prieteni care se întâlniseră pentru a discuta despre puterile vindecătoare ale minții. L.S. a fost adusă în discuție ca un caz de referință. Cei zece care erau de față, toți lipsiți de instruire, s-au hotărât să-şi testeze aptitudinile de a se relaxa şi a-şi imagina mental remedierea problemei lui L.S. Pana dimineața, febra lui L.S. scăzuse de la 40°C la temperatura normala. În acest caz nu existase nici o distanta intre pacient şi grupul de ajutor. L.S. se afla în camera alăturată.

Un absolvent al metodei Silva a decis să-i facă o vizită în spital unui prieten care avea o problema la prostată. Când a ajuns în salonul spitalului spre seară, prietenul lui i-a spus că ar fi trebuit să fie externat a doua zi şi că sonda care-i permitea să elimine urina îi fusese scoasă, dar deşi el credea că şi-a golit vezica urinară în timpul zilei, se părea ca n-o făcuse. Acum era foarte îngrijorat. Sora medicală nu-l putuse găsi pe doctor pentru a obține permisiunea să-i pună din nou sonda. Pe obrajii lui începuseră sa curgă lacrimile.

„Nu-mi amintesc să mai fi plâns de când eram copil", a spus el, ***„dar asta este o problemă."***

Absolventul Silva ştia că s-ar putea să fi fost ilegal să lucreze asupra unei persoane bolnave în prezența acesteia, dar nu voia să-şi lase prietenul la greu. Aşa că şi-a defocalizat privirea pentru a intra pe nivelul alfa şi şi-a imaginat că aplica vezicii un calmant împotriva durerii şi îi mărea capacitatea.

Când şi-a refocalizat privirea, prietenul sau se odihnea ca şi cum ar fi adormit. La scurt timp, a sosit şi sora. Îl găsise în sfârşit pe medic şi primise permisiunea să-i înlocuiască sonda. Distanța implicată în acest caz: trei metri.

De la trei metri până la zece mii de kilometri, mintea dumneavoastră funcționează pentru a vindeca. Distanța nu este un factor limitator.

Şedința 30

Câmpurile energetice

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 25 la 1. Faceți pauze cam de o secunda intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsați-vă mintea să caute.
   B. Când vă veți gândi la o persoană anume, imaginați-vă persoana respectivă.
   C. Imaginați-vă ca va iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum vă îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru ca faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii,"
5. Apoi spuneți-vă : „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți sa numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea." Deoarece universul este energie şi nu materie fizica solida, putem influenta alți oameni de la distante mari.

Chiar şi ceea ce considerăm a fi univers material solid este de fapt energie. Conştiința este energie. Oamenii sunt energie, iar prin instruire practică putem ajunge să percepem forma şi semnificația acestei energii. Şi putem face modificări în această energie.

Am menționat deja aura umană şi felul în care poate fi ea fotografiată prin metoda Kirlian. Aceasta este doar o parte din câmpurile energetice care emană şi/sau înconjoară corpul şi conştiința oamenilor. Câmpurile energetice pot exista la multe niveluri. Energia electrică, de exemplu, poate fi alternativă sau continuă, poate avea frecvența de 60 Hz, mai mare sau mai mica. Este tot electricitate.

Electricitatea este energie obiectivă. Reprezintă o mulțime de electroni care se mişcă la unison. Poate fi detectată şi măsurată. Deplasându-se de la energia electrică spre energiile conştiinței şi vieții, trecem din domeniul energiilor obiective în cel al energiilor subiective. Ați putea spune ca energiile subiective sunt mai „rarefiate". Sunt mai puțin fizice şi mai mult spirituale. Sunt mai aproape de energia primara a creației în sine. Noi, oamenii, radiem atât energii obiective, cât şi subiective.

Câmpurile energetice obiective par sa radieze dinspre corpul omenesc până la nu mai puțin de 7,5 metri, în toate direcțiile. Distanta de la care pot fi detectate depinde, bineînțeles, de sensibilitatea instrumentelor de detecție. Dintre acestea fac parte detectoarele în infraroşu,

care percep o parte a aurei umane ce poate fi simțită, echipamentele fotografice în infraroşu, care detectează ceea ce poate fi văzut.

Radiația obiectivă a corpului este limitată de distanță, dar partea subiectivă a radiației corporale nu are limite. Unii oameni pot percepe o parte a radiației obiective a corpului cu ochiul liber. Aceştia sunt cei care văd aura. Simțul lor vizual poate percepe capătul spectrului vizibil, la lungimi de undă de circa 7000 de ângstromi [Ångstromul este unitatea de măsură pentru lungimile de unda, egală cu 10^{-10} metri. Spectrul vizibil se înscrie intre circa 4000 Å (violet) şi 7700 Å (roşu). (n.trad.)]. Unele dintre aceste persoane au căpătat abilitatea de a detecta problemele psihologice sau fiziologice ale oamenilor prin analiza aurei,

Înainte de a crea metoda Silva, i-am învățat pe oameni să „citească" aurele, astfel încât să afle care sunt problemele altora, dar pentru aceasta era nevoie ca persoana respectivă sa fie de față. După ce am creat metoda Silva, n-am mai continuat cursurile pentru citirea aurelor, pentru că, prin utilizarea acestor tehnici, un clarvăzător poate detecta problemele unei persoane indiferent dacă ele sunt psihice sau fiziologice şi indiferent dacă persoana este sau nu prezentă. De fapt, clarvăzătorii instruiți în metoda Silva pot detecta problemele oamenilor oriunde s-ar afla aceştia.

Se spune că aurele corpul omenesc sunt compuse din şapte „dimensiuni" radiante, fiecare dintre ele fiind conectată la o sursă care este spirituală, în sensul că nu este fizică. Punctul în care fiecare dimensiune se leagă de cea fizică se numeşte ***chakra***, un cuvânt sanscrit. În corpul omenesc există şapte centri majori ai vieții, începând de la chakra de la baza şirei spinării şi până la cea din creştetul capului.

Dintre cele apte dimensiuni radiante, jumătate sunt fizice şi se află în domeniul vizibil al corpului. Cealaltă jumătate o formează dimensiunile spirituale, în domeniul invizibil al minții (se crede că acestea sunt controlate de emisfera cerebrala dreaptă). Primul este câmpul energetic pur spiritual, subiectiv, imaterial. Al doilea este câmpul energetic subatomic. Al treilea este câmpul energetic atomic. Al patrulea, câmpul energetic molecular, este jumătate fizic şi jumătate spiritual, fiind controlat de ambele emisfere cerebrale. Al cincilea, al şaselea şi al şaptelea se afla în domeniul vizibil al corpului şi includ câmpul energetic celular, câmpul energetic specific fiecărui organ în parte şi câmpul energetic al sistemelor de organe (sistemul circulator, respirator sau digestiv, de exemplu). Se crede ca acestea sunt controlate de emisfera cerebrala stânga.

Fiecare câmp energetic radiază diferit la persoane diferite. Radiația fiecărui câmp energetic este compusă, fiind suma efectelor multor variabile, cum ar fi descendenta individuala şi moştenirea genetica, cromozomii şi radiația corpului, obiectiva şi subiectiva, transmise de la mama şi tata către copil.

Câmpurile energetice fizice controlate de emisfera cerebrala stânga sunt limitate de distanta la fel ca câmpurile spirituale controlate de emisfera stânga. Dar câmpurile energetice spirituale controlate de emisfera dreapta nu sunt limitate de distanta. Acestea sunt câmpurile energetice pe care le activăm atunci când îi ajutăm pe alții să se vindece, de la distanță.

Modul de acțiune al câmpurilor energetice fizice este invers fata de cel al câmpurilor energetice spirituale. Câmpurile energetice fizice influențează materia prin respingere, dinspre nivelurile exterioare către cele interioare ale materiei. Câmpurile energetice spirituale influențează materia prin atracție, dinspre nivelurile interioare spre cele exterioare ale materiei. Mintea, controlata de inteligenta umana la nivelul alfa, poate influenta toate aceste câmpuri energetice, prin intermediul emisferei stângi sau al celei drepte.

Vizualizarea şi imaginarea la acest nivel alfa modifică funcționarea creierului care, la rândul lui, modifică radiația energetică a corpului numita aură.

Natura acestei modificări depinde de starea psihologică fiziologică a persoanei care transmite energia. Este nevoie doar de dorința dumneavoastră sinceră de a ajuta o altă persoană să-şi remedieze o stare anormală a sănătății şi de aşteptarea şi încrederea că

imaginea mentală creată la nivelul alfa este energie reală care îndeplineşte un lucru real. Şi aşa şi este.

Fixarea punctelor de referință ale emisferei drepte

În a doua parte a cursului Silva de treizeci şi două de ore, am conceput un procedeu pentru activarea emisferei drepte, pentru a-i ajuta pe cursanți să lucreze mai bine cu persoanele aflate la distanta. Acest procedeu stabileşte puncte de referință în emisfera cerebrală dreaptă similare cu cele pe care le stabilim permanent în emisfera stângă.

În orientarea sa către lumea fizică, emisfera stângă a fost înzestrată cu mii de puncte de referință. Acestea încep să se fixeze din prima zi de viață, când copilul vede fețe diferite, continuă în zilele următoare, când percepe diferite gusturi, sunete, mirosuri şi senzații tactile. Continua toată viața, pe măsură ce individul ia contact cu locuri noi, oameni noi, spectacole noi, restaurante noi, haine noi, învățături noi şi activități noi. Toate acestea sunt puncte de referință noi pentru emisfera stânga, a lumii fizice.

Insa emisfera dreapta, cu câteva excepții, cum ar fi muzica şi artele plastice, este lăsată deoparte. Nu ne educam emisfera dreapta. Este ca un teren pustiu, fără indicatoare de străzi, fără semne de circulație, fără puncte de referință. Aceasta este situația pe care noi o rectificam în partea a doua a cursului Silva. Dotam emisfera dreapta cu puncte de referință. În cele opt cicluri de control al mintii din cadrul metodei Silva, fiecare durând aproape o jumătate de ora, instructorul îi conduce pe cursanți, prin exerciții de reprezentare mentala care fixează sute de puncte de referință în emisfera dreapta, la toate nivelurile materiei, de la nivelul neînsuflețit până la nivelul uman. Acest lucru nu poate fi efectuat la fel de eficient prin intermediul unei cărți.

Totuşi, veți fi capabil ajutați pe alții. Aveți o emisfera cerebrala dreapta. Pe măsură ce va ajutați pe dumneavoastră şi apoi începeți să-i ajutați pe alții, va veți fixa puncte de referință în emisfera dreapta. Ceea ce înainte fusese un teren pustiu va începe sa capete puncte de referință prin feedbackul obținut în timpul practicii. Cu cât veți practica mai mult, pentru a va ajuta pe dumneavoastră şi pe ceilalți, cu atât emisfera dreapta va avea mai multe puncte de referință şi cu atât mai bine veți şti sa le folosiți.

Aşa cum ați avut nevoie de mai mult timp pentru a ajunge să vă controlați nivelul alfa prin numărătoarea inversă de dimineață, veți avea nevoie de mai mult timp pentru a căpăta din ce în ce mai mult control asupra sănătății altora. Dar veți ajunge şi acolo.

Natura abilităților psihice paranormale sau a clarviziunii

Vă voi introduce în atmosfera unei clase din timpul ultimelor ore ale cursului Silva. Cursanții sunt grupați câte trei. Ei preiau pe rând diverse cazuri. Un „caz" este o persoană bolnavă sau cu diverse alte probleme.

Cursantul care cunoaşte persoana bolnavă îi scrie numele, adresa, vârsta şi sexul pe o foaie de hârtie. Pe dosul foii se notează boala sau bolile şi o descriere a persoanei, de tipul celor de pe carnetele de conducere. Cursantul de contact îi cere apoi altui cursant sa intre pe nivelul alfa.

Cel care prezintă cazul este numit de noi „orientolog". Cel care lucrează la caz este numit „psihorientolog" sau, pe scurt, „medium". Al treilea cursant din grup notează tot ce spune mediumul, iar aceste informații sunt recitite mai târziu, pentru ajuta pe medium să-şi stabilească punctele de referință.

Când mediumul ajunge pe nivelul alfa, spune: „Sunt gata".

Orientologul îi dă numele, adresa, vârsta şi sexul persoanei bolnave, pe care mediumul n-o cunoaşte. Apoi mediumul scanează corpul acesteia, pentru a detecta boala, şi îi comunică

orientologului ce a descoperit. După aceea, mediumul remediază problema detectată la persoana bolnavă, folosind procedeul standard de imaginare pozitivă şi încheie şedinţa la nivelul alfa. La sfârşit se discută cazul.

Orientologul este întotdeauna uluit de acurateţea descoperirilor mediumului, dar, atunci când rolurile se inversează, este la rândul lui capabil sa demonstreze acelaşi nivel de acurateţe, care de obicei este în medie de 80% în rândul cursanţilor Silva.

Veţi putea avea şi dumneavoastră acelaşi grad de precizie când veţi lucra pentru propria persoană, cu ajutorul pe care-l primiţi de la mine prin aceasta carte şi prin practică. Metoda Silva scoate la iveala abilităţi care se afla în stare latentă în noi toţi. Dumneavoastră sunteţi medium. Puteţi detecta informaţii de la distanţă. Puteţi vindeca de la distanţă.

Şedinţa 31

Procedeul de vindecare de la distanţă

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B Şi 3C sunt opţionali. Acum sunteţi pregătit sa reduceţi numărătoarea, de la 25 la 1, la 10 la 1. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1 Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
    B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
    C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Imaginaţi-vă că un prieten, ştiind de experienţa pe care o aveţi în metoda Silva, vă abordează şi vă roagă să-l ajutaţi cu o problemă de sănătate.

„Sigur", îi răspundeţi amabil. „Care este problema ?"

„Ghiceşte", va răspunde el.

Un răspuns necuviincios. Probabil că nu vi se va întâmpla niciodată chiar aşa — dar într-un fel se întâmplă mereu.

„Mă supără foarte rău spatele", ar putea să vă răspundă el, dar ceea ce va spune de fapt este: „Spune-mi tu ce crezi ca am".

Sau v-ar putea răspunde: „Doctorul zice că am artrită." Din nou, interpretaţi răspunsul prin: „Spune-mi tu ce crezi că am".

Problemele de sănătate nu sunt întotdeauna cele declarate sau cele aparente la o prima vedere. Diagnosticul medical este o arta, în aceeaşi măsură în care este ştiinţa. Persoana pe care o doare stomacul poate avea o hernie la câţiva centimetri mai jos de locul dureros. Multe probleme diferite de sănătate au deseori aceleaşi simptome.

Singura cale prin care puteți şti sigur care este problema reală este să obțineți informația direct „de la sursă", prin detecție clarvăzătoare. Emisfera dreapta ştie cum puteți să faceți acest lucru. Tot ce trebuie să faceți este să vreți să ştiți natura problemei, să aveți dorința de a o corecta şi să activați emisfera.
Să redăm toate acestea printr-o metodologie pas cu pas:

1. Intrați pe nivelul alfa, adânciți-vă cât mai profund printr-o numărătoare suplimentara şi spuneți o rugăciune scurta.
2. Cu dorința de a identifica problema, scanați corpul de sus până jos, gândindu-vă la posibilele probleme şi aşteptându-vă ca atenția sa va fie atrasa de zona cu probleme.
3. Când atenția conştientă este atrasa de o parte a corpului, continuați cu paşii pentru vindecare, ca mai înainte.

Pasul 2 seamănă oarecum cu ghicitul. În fond, nu există nici o informație obiectivă senzorială care să vă conducă la o concluzie şi, în cea mai mare parte a vieții, ați fost învățat că informația senzorială obiectivă este singura modalitate acceptabilă, restul nu este decât „ghicit". Cei care v-au învățat aşa ceva sunt oameni conduşi de emisfera stângă. Nu le-o luați în nume de rău. Şi ei au aflat-o de la învățători conduşi de emisfera stângă.

Cum să vindecați alte persoane de la distanță

Ştiți deja care este procedeul pentru autovindecare. Acelaşi procedeu se foloseşte pentru a ajuta persoanele aflate la distanta:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Folosiți cele trei imagini.
    A. Imaginea 1. Vizualizați problema.
    B. Imaginea 2. Gândiți ca are loc vindecarea.
    C. Imaginea 3. Gândiți că problema a fost rezolvată.
3. Încheiați şedința.

Cu toate acestea, în cazul vindecării de la distanță intră în joc şi alți câțiva factori şi unele diferențe. Vindecarea altora necesită un nivel al minții mai profund decât pentru autovindecare. De aceea este bine sa se facă o numărătoare suplimentară de la 10 la 1, după ce ați terminat-o pe cea de la 5 la 1 (care v-a adus pe nivelul alfa). Un nivel al minții mai profund este un nivel mai creativ, deci, cu cât coborâți mai adânc, cu atât creste capacitatea de a remedia stările anormale.

Am amânat să vă dau metoda pentru vindecarea altora de la distanță pentru a vă lăsa timp mai mult pentru exersarea relaxării, a vizualizării imaginarii.

Novicele în relaxare, vizualizare şi imaginare nu are siguranța necesara pentru a le permite aşteptării şi încrederii să dea forța necesară lucrului mental. După ce căpătați un feedback pozitiv lucrând asupra propriei persoane, sunteți gata să lucrați pentru alții. Pregătirea respectiva se face şi prin intermediul acestor pagini, dar nimic nu poate înlocui practica necesara obținerii rezultatelor dorite.

Când lucrați pentru alții, nu aveți nevoie sa rămâneți 15 minute pe nivelul alfa. Fiecare dintre cele trei imagini mentale trebuie păstrată doar circa un minut. Exista insa un timp optim pentru a lucra asupra altei persoane. Când lucrați pentru dumneavoastră, cele mai bune perioade în care sa plasați aceste 15 minute sunt de trei ori pe zi - dimineața la trezire, după prânz şi seara când mergeți la culcare. În aceste momente sunteți cel mai bine relaxat şi mai deschis pentru funcționarea emisferei drepte.

Insa nu puteți şti care este programul celeilalte persoane, la ce ore se scoală, mănâncă sau se culca. De aceea aveți nevoie sa faceți programarea noaptea pentru a obține cele mai bune rezultate. Totuşi, chiar şi noaptea, undele cerebrale ale persoanei ar putea fi ocupate cu alte lucruri. Există momente optime pentru programare şi momente neconvenabile. Dar deja ştiți cum să rezolvați această problemă. Chiar înainte de a vă culca, programați-vă să vă treziți automat în cel mai bun moment pentru programarea celeilalte persoane. Apoi, prima dată când vă treziți noaptea, intrați pe nivelul alfa şi continuați cu cele trei imagini mentale.
Prin combinarea acestor paşi, rezulta următorul procedeu pentru a ajuta o altă persoană să se vindece:

1. Intrați pe nivelul alfa înainte de a va culca şi comandați-vă sa va treziți automat în cel mai bun moment pentru a programa subiectul. Adormiți direct din starea alfa.
2. Când va treziți în timpul nopții, numărați de la 5 la 1 pentru a intra pe nivelul alfa. Apoi numărați suplimentar de la 10 la 1 pentru a cobori la un nivel şi mai creativ din domeniul alfa.
3. Deoarece acum sunteți mai aproape de Creator, bucurați-vă de un moment de rugăciune şi de adorare tăcută.
4. Vizualizați subiectul direct în fața dumneavoastră. Dacă ştiți ce problemă are, identificați-o vizual. Dacă nu ştiți, imaginați-vă ca o detectați, folosind procedeul de la pagina 178. Dedicați un minut acestui pas.
5. Deplasați imaginea mentala uşor spre stânga şi imaginați-vă că problema este în curs de remediere. Rămâneți pe această imagine un minut sau două.
6. Deplasați din nou uşor spre stânga imaginea mentală şi imaginați-vă subiectul eliberat de problema pe care a avut-o, acum perfect sănătos.
7. Adormiți de pe nivelul alfa.

Cea mai bună cale este să vă programați să vă treziți noaptea, aşa cum am arătat anterior. Bineînțeles că este posibil să efectuați şedința pentru vindecare şi în timpul zilei. Totuşi, dacă problema de sănătate este una de viața şi de moarte, sau dacă pacientul nu răspunde la tratament, programați-vă sa va treziți noaptea şi repetați vindecarea în cel mai bun moment.

Procedee pentru continuarea tratamentului

Atunci când remediem subiectiv o stare anormala, la nivelul nostru alfa, presupunem ca pacientul se vindeca. Totuşi, dacă este o situație de viață şi de moarte, repetăm zilnic şedința la nivelul alfa. Stările cronice sau rezistente la tratament pot necesita din partea vindecătorului repetarea şedinței la nivel alfa o dată la trei zile. În asemenea situații, cel mai bine este dacă vindecătorul poate primi zilnic un feedback. Ce schimbări au avut loc în situația ***„de viață şi de moarte"*** ? Ce schimbări au avut loc în starea cronică a bolnavului ?

Atunci când primiți feedbackul, dumneavoastră, vindecătorul, trebuie s-o modificați pe prima dintre cele trei imagini mentale pentru a corespunde schimbărilor care au avut loc. Când pacientul este încunoştințat despre vindecare şi dispus sa coopereze, puteți introduce o tehnica suplimentara. Pentru aceasta, utilizați un mecanism de activare ca băutul unui pahar cu apa. Iată cum:

1. Învățați pacientul să umple un pahar cu apă chiar înainte de a merge la culcare şi să bea jumătate de pahar, lăsând cealaltă jumătate pentru când se trezeşte a doua zi.
2. Când efectuați vindecarea la nivelul alfa, odată cu cea de-a doua imagine mentala, vizualizați pacientul bând apa şi făcându-se mai bine datorita acesteia.

Sunteți o persoană care-şi foloseşte ambele emisfere cerebrale. Ați activat acea parte a inteligentei care se numeşte intuiție, senzație interioara sau percepție profunda. La nivelul alfa, puteți „ghici" în diverse feluri demne de încredere. Puteți extinde acest „ghicit" la probleme de afaceri, decizii critice, relații interumane şi alte domenii pe lângă cel al sănătății, pentru a transforma aceasta lume într-un loc mai bun pentru dumneavoastră şi ceilalți.

Astfel, vindecarea altora înseamnă mai mult decât remedierea stărilor de anormalitate. Înseamnă şi detectarea lor.

Şedința 32

Mecanisme suplimentare pentru sprijinirea vindecării

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 10 la 1 Faceți pauze cam de o secunda intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebați-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
    B. Când va veți gândi la o persoana anume, imaginați-vă persoana respectiva.
    C. Imaginați-vă ca va iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățişați, vă strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru ca faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți sa numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Procedee avansate de vindecare prin provocarea unei stări de confuzie

O metoda avansată de vindecare, pe care o identific ca metoda de vindecare nr. 3-C, se practică în prezenta pacientului. Deoarece acest lucru este ilegal în unele state, este preferabil să vă limitați la membrii familiei. Procedeul implică provocarea unei stări de confuzie. Când o persoana este derutată, acceptă programarea mai uşor. Confuzia poate fi introdusă uşor în timpul conversației, care decurge astfel: ***„Ieri a plouat. Dar dacă soarele n-ar fi fost atât de puternic, nu m-aş fi udat până la piele. Poate vremea va fi mai bună alaltăieri. Transpir atât de mult când mi-e frig !"***

Orice discuție lipsită complet de logică va deruta pacientul suficient pentru ca programarea sa fie eficienta. După ce pacientul a fost în acest fel derutat, vindecătorul intra pe nivelul alfa şi utilizează procedeul celor trei imagini, incluzând un mecanism suplimentar dacă doreşte, pentru a remedia problema pacientului. Cel mai popular mecanism suplimentar este cel al paharului cu apa, descris în capitolul precedent.

Pentru a folosi aceasta tehnica, vindecătorul trebuie sa fie deprins sa intre pe nivelul alfa cu ochii deschişi şi cu privirea defocalizată. Când pacientul este confuz, vindecătorul, cu ochii

deschişi şi defocalizaţi, vizualizează pacientul în fata sa, având problema pe care o cunoaşte, iar în imaginea a doua îşi imaginează ca pacientul bea apa şi se face mai bine. Apoi vindecătorul îşi imaginează pacientul perfect sănătos.

După aceea, vindecătorul îi spune pacientului cum sa bea apa pentru ca tratamentul sa aibă efect. Poate continua conversaţia creându-i pacientului o stare de confuzie în continuare, pentru a repeta programarea cu scopul consolidării tratamentului. Dacă pacientul începe să pună întrebări pentru a ieşi din starea de confuzie, cereţi-i să nu pună nici un fel de întrebare până la sfârşitul şedinţei.

Metoda creării unei stări de aşteptare

Metoda de vindecare nr. 4-E utilizează o stare de aşteptare în loc de starea de confuzie. Diferenţa dintre metoda de vindecare nr. 3-C şi metoda de vindecare nr. 4-E este ca în 3-C vindecătorul îşi derutează pacientul în timpul conversaţiei şi îl programează în timp ce se afla în starea de confuzie, în timp ce în 4-E vindecătorul îi creează pacientului o stare de aşteptare, iar apoi îl programează mental în timp ce acesta se afla în starea de aşteptare.

Pentru a-i crea starea de aşteptare, vindecătorul vorbeşte despre un subiect extrem de interesant. În punctul culminant, de interes maxim, face o pauza, lăsându-şi pacientul intr-o stare de aşteptare intensa. În acest moment, vindecătorul îşi defocalizează privirea şi foloseşte procedeul celor trei imagini, la fel ca în celelalte metode de vindecare.

Folosirea mecanismului de supravieţuire

În metoda de vindecare nr. 5-ESM, vindecătorul activează mecanismul de supravieţuire al pacientului. După aceea, pacientul poate fi programat mental de vindecătorul care ştie cum sa folosească nivelul clarviziunii şi procedeul celor trei imagini. Mecanismul de supravieţuire este activat atunci când subiectul este înspăimântat; este lovit sau ameninţat; este înţepat, ca în acupunctură sau printr-o injecţie; sau chiar, pentru unii, este expus vederii sângelui.

Metoda de vindecare nr. 6-SBA funcţionează atunci când vindecătorul este capabil sa încetinească activitatea cerebrală a pacientului. În acest caz, persoana poate fi programata obiectiv şi subiectiv. În cursul pentru avansaţi al metodei Silva se învaţă un tip special de exerciţiu de relaxare, pentru a încetini activitatea cerebrala a subiectului.

Dacă pacientul nu reacţionează la eforturile dumneavoastră de vindecare, s-ar putea sa fiţi nevoit sa adăugaţi un mecanism suplimentar sau, dacă deja aţi programat unul, să-l schimbaţi. Veţi efectua şedinţe de vindecare pentru pacient noapte de noapte, dacă este o problema de viaţa şi de moarte, sau o data la şaptezeci şi doua de ore, pentru cazurile mai puţin critice. Dacă nu apare nici o îmbunătăţire evidentă după trei asemenea şedinţe, vindecătorul trebuie să analizeze mecanismul suplimentar. Adăugaţi unul dacă până atunci nu aţi utilizat aşa ceva sau modificaţi-l pe cel folosit. De exemplu, să spunem ca înlocuiţi paharul de apa cu un aliment sau cu o băutură pe care pacientul le foloseşte mai des decât o data pe zi. Am văzut cum schimbarea de la un pahar de apa la o ceaşcă de ceai, dacă pacientul obişnuieşte sa bea ceai, a adus o diferenţă uriaşă.

Ajutorarea altora pentru renunţarea la unele obiceiuri şi schimbarea unor atitudini distructive

Pentru remedierea problemelor de sănătate, orice mănâncă sau bea pacientul de mai multe ori pe zi poate servi ca mecanism suplimentar de remediere. Dar îndreptarea oricărui alt tip de problemă cum ar fi unele obiceiuri nesănătoase, poate fi foarte dificilă dacă persoana în cauză

nu cooperează. Alegeţi orice acţiune pe care subiectul o repetă de mai multe ori pe zi - de exemplu, să aprindă o ţigară, sa citească un ziar sau chiar sa se plimbe.

Atunci când faceţi programarea pentru a corecta un obicei, nu veţi programa persoana sa înceteze acel obicei, ci sa capete o dorinţa mai mare de a pune capăt obiceiului. Atunci când cineva vrea cu tărie sa scape de un obicei, caută un ajutor. Aceasta dorinţa va uşura corectarea problemei, persoana dorind sa coopereze (pentru o expunere detaliata asupra motivării altora, a se vedea capitolul 42, care cuprinde motivarea şi comunicarea subiectiva pentru a corecta comportamentele anormale).

Când corectaţi o problema mentala sau emoţională, vizualizaţi în prima scenă felul în care se comporta persoana. Apoi, în a doua scenă, imaginaţi-vă pacientul activând, prin acţiunea sa, mecanismul suplimentar ales şi imaginaţi-vă diminuarea problemei supărătoare. În final, în cea de-a treia scenă, imaginaţi-vă persoana comportându-se normal.

Rezumarea procedeelor prin care alte persoane pot fi ajutate sa se vindece

Folosiţi aceste rezumate ca ghiduri rapide de referinţă pentru vindecarea altor persoane.

Procedeul de bază

Utilizaţi acest procedeu numai după ce aţi practicat exerciţiile de numărătoare inversă timp de patruzeci de zile şi aţi căpătat abilitatea de a folosi nivelul alfa cu succes pentru autoajutorare. După aceea, îi puteţi ajuta pe alţii folosind acelaşi procedeu de bază pe care 1-ati folosit pentru propria persoana.

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi prima imagine şi imaginaţi-vi-le pe celelalte doua, deplasându-le succesiv spre stânga - persoana bolnava, remedierea stării sale şi persoana însănătoşită.
3. Încheiaţi şedinţa pe nivelul alfa.

Procedeul detaliat

Când vindecaţi alte persoane, se adaugă sau se modifica unele detalii ale procedeului de baza:

1. Intraţi pe nivelul alfa la culcare şi programaţi-vă sa vă treziţi automat în momentul optim pentru a programa subiectul.
2. Când vă treziţi, intraţi în alfa; apoi adânciţi-vă şi mai mult în starea alfa, cu o numărătoare suplimentară de la 10 la 1.
3. Înainte de a începe să vizualizaţi prima imagine, dedicaţi un moment pentru rugăciune.
4. Vizualizaţi subiectul cu problema de sănătate pe care o are. (Dacă nu ştiţi ce problema are, citiţi mai jos procedeul pentru detectarea ei.) Păstraţi imaginea un minut.
5. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga. Rămâneţi un minut sau doua imaginându-vă cum problema se remediază.
6. Deplasaţi imaginea din nou spre stânga şi imaginaţi-vă subiectul fără nici o problema şi perfect sănătos.

Detectarea unei probleme de sănătate la o alta persoana

1. Intraţi în alfa, adânciţi şi mai mult nivelulşi spuneţi o rugăciune scurtă.

2. Întrebați-vă: „Unde este problema?" Apoi scanați corpul de sus până jos până când atenția va este atrasa de o anumită regiune.
3. Presupuneți ca ceea ce ați găsit este corect şi continuați cu acțiunea de vindecare ca mai sus.

Paşii ulteriori

Într-o situație de viață şi de moarte, repetați şedința de vindecare în fiecare noapte. Dacă situația nu este gravă, repetați procedura o dată la trei zile.

În cazul unei situații grave sau dacă cineva nu răspunde imediat la tratament, folosiți mecanisme suplimentare cum este băutul unui pahar cu apa. Programați subiectul astfel încât fiecare sorbitura să-l ajute la vindecare.

Dacă subiectul nu răspunde la tratament nici cu mecanismul suplimentar, schimbați-l de la băutul apei la mâncare sau la băutul unei căni cu ceai sau cafea - ceva ce subiectul face de mai multe ori pe zi.

Pe măsură ce vindecarea progresează pas cu pas, modifica imaginea mentala negativa de la început cu noua stare reala îmbunătățită.

Ajutorarea altora pentru a scăpa de obiceiuri nedorite şi gânduri distructive

Programați un mecanism suplimentar - o acțiune pe care ştiți ca subiectul o face de mai multe ori pe zi. Apoi treceți prin acelaşi procedeu ca în cazul unei boli, cu următoarele excepții:

Cele trei imagini nu trebuie sa reprezinte dispariția obiceiului, ci să-l arate pe subiect dorindu-şi cu ardoare sa scape de acel obicei.

Subiecții cu probleme emoționale sau mentale pot fi ajutați prin procedeul standard al celor trei imagini. Imaginați-vă aceste scene:

A. Imaginea 1. Subiectul se comporta anormal.
B. Imaginea 2. Comportamentul anormal se corectează.
C. Imaginea 3. Subiectul este eliberat de problema sa emoțională sau mentala.

Şedința 33

Comunicarea subiectivă

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 10 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
    A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebați-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
    B. Când va veți gândi la o persoana anume, imaginați-vă persoana respectiva.
    C. Imaginați-vă ca va iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățişați, va strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru ca faceți aceste lucruri.

4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți sa numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Una dintre descoperirile cele mai importante care au rezultat în urma cercetărilor asupra funcțiilor emisferelor cerebrale este faptul că emisfera dreaptă funcționează într-o lume în care nu există spațiu şi timp. Inexistența timpului este suficient de şocantă, dar cea a spațiului este dincolo de orice închipuire.

Abilitatea emisferei drepte de a funcționa ca şi când spațiul nu ar exista ne face, pe dumneavoastră şi pe mine, să fim membrii aceleiaşi familii umane. Ne face sa fim unul. Dacă nu exista nici o separație în emisfera dreapta, sau în domeniul cauzal, atunci împărtăşim cu toții aceeaşi sursa cauzala. Corpurile noastre pot sa nu fie conectate în lumea fizica obiectiva, dar mințile, aparent separate, sunt de fapt conectate în lumea non-fizică, subiectiva.

V-am arătat cum metoda Silva utilizează aceasta conexiune pentru a ne permite sa vindecam diverse stări anormale ale altor persoane.

Să luăm, de pilda, cazul fiicei doamnei J.T., care este măritată de un an. În acest an, şi-a făcut prieteni noi - dar dintre cei mai nepotriviți. S-a îndepărtat tot mai mult de familie, intrând într-un anturaj uşuratic, din care făcea parte soțul ei. Nimic din ce-i spunea doamna J.T. fiicei ei nu folosea la ceva. Cuvintele ei nu făceau decât sa lărgească prăpastia dintre ele. În perioada respectiva doamna J.T. a urmat cursurile metodei Silva şi a utilizat imediat cele învățate pentru a rezolva problema fiicei ei.

A intrat pe nivelul alfa. A avut o conversație imaginara cu fiica ei. A încheiat şedința. În dimineața următoare s-a decis să-şi viziteze fiica. Atunci când uşa s-a deschis, aceasta i s-a aruncat în brațe, strângând-o la piept pentru prima data după multe luni de zile. Acesta a fost începutul unui stil nou de viața pentru fiica ei.

Puterea cuvintelor subiective

Cum s-a „transmis" conversația imaginara? Ce a fost spus?

Sa revedem câteva diferențe dintre funcțiunile celor doua emisfere, aşa cum au fost puse în evidenta de cercetările desfăşurate recent în unele institute de prestigiu. O mare parte din aceste cercetări au fost efectuate cu ajutorul unui anestezic, de obicei amilobarbitona, care „scoate din funcțiune" emisfera stânga sau pe cea dreapta, în funcție de artera în care este injectat.

Observând comportamentul persoanelor la care a fost dezactivata o emisfera sau alta, cercetătorii au fost capabili sa stabilească „fise de post" pentru aceste doua emisfere. Sa analizam trei caracteristici contrastante.

1. Emisfera stângă este orientată către lumea materială, simțuri, domeniul fizic. Emisfera dreaptă este orientată către lumea gândurilor, sentimentelor, percepțiilor.
2. Emisfera stângă se ocupă de detalii, de chestiuni concrete. Emisfera dreaptă nu poate tolera detaliile. Ea vede, în schimb, imaginea de ansamblu.
3. Emisfera stângă se delectează cu dihotomia, polaritatea conflictul. Ea percepe diferențele. Emisfera dreaptă trece peste diferențe pentru a vedea în locul lor „asemănare". Ea vede numitorii comuni. Vede unitatea.

Există mult mai multe atribute ale fiecărei emisfere, care contribuie la uriaşa inteligență umană. Dar acestea trei în particular au nevoie de o evidențiere. De fapt, aceste trei moduri de gândire sunt cerințele pentru o comunicare subiectiva de succes.

Primul ne cere sa întrerupem contactul cu lumea fizică şi să intrăm în lumea imaginației - alfa. Al doilea ne solicită să-i privim pe toți oamenii ca pe unul singur, să ne ridicăm deasupra diferențelor lumeşti şi să vedem fiecare individ ca un fel de Sine Superior în conexiune cu propriul nostru Sine Superior. Al treilea pretinde sa abandonam concepția dihotomica ,,eu am dreptate, tu greşeşti" şi sa comunicam în schimb ,,ceea ce este just" - o soluție mutuala. Aceste trei funcțiuni ale creierului par destul de simple, dar de fapt reprezintă exact inversul felului în care suntem obişnuiți sa abordam comunicarea.

Este nevoie de o conştientizare intensa a acestor trei moduri de gândire în timpul unei conversații imaginare pentru a menține participarea emisferei drepte. Fără implicarea acesteia, mesajul nu este transmis.

Contactarea cu succes a altor minți

Să luăm un exemplu tipic.

Copilul dumneavoastră de trei ani încă mai udă patul noaptea. Nimic din cele ce i-ați spus până acum nu a fost de folos. Va hotărați sa folosiți comunicarea subiectiva. Intrați pe nivelul alfa. Vizualizați copilul.

Spuneți în gând***: „Copil rău ce eşti! Data viitoare când ai sa mai uzi patul, o sa te dau cu nasul !"***

Obțineți în acest fel rezultatul dorit ? Nici vorba. Ați încălcat toate cele trei reguli. Singurul lucru pe care l-ați făcut corect a fost sa intrați pe nivelul alfa, dar chiar şi aici este posibil sa fi revenit pe nivelul beta pentru a da curs iritării deloc relaxante. În momentul în care ați spus „copil rău", ați rupt conexiunea. Ați creat o relație de la superior la inferior, care, în mod obligatoriu, dezactivează emisfera dreapta.

În fine, evocând pedeapsa, dumneavoastră fiind cel ce o aplica şi copilul cel ce o suporta, ați ales separarea, o caracteristica a emisferei stângi. În acest moment, emisfera dreaptă iese din scenă. Gândirea la nivelul alfa trebuie sa fie creativă, nu distructivă. Pentru a face comunicarea subiectiva să funcționeze, trebuie sa acceptam cealaltă persoana ca pe un egal. Soluțiile subiective oferite trebuie sa fie soluții materiale de care sa beneficieze atât cel care le propune, cât şi cel care le accepta.

O altă regulă pentru comunicarea subiectivă este să evitați folosirea multor detalii. Detaliile sunt „materialul" emisferei stângi. Lăsați soluția mutuală cât mai simplă, fără „dacă", „şi" sau „ori".

Când veți întruni aceste cerințe de bază, veți putea aborda cazul udării patului în acest fel :

Intrați pe nivelul alfa. Vizualizați copilul. Spuneți în gând : ***„Dragul meu, n-ar fi mult mai bine ca atunci când ai nevoie sa urinezi să te scoli din pat şi să mergi la baie ? Ai avea un pat mult mai confortabil. Ai dormi mai bine, iar eu n-ar mai trebui sa spăl de atâtea ori aşternuturile."***

Simplu. Împreună. Beneficiu mutual. Şi eficienta.

Şedința 34

Centrarea şi sănătatea

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 10 la 1. Faceți pauze

cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
   B. Când va veți gândi la o persoana anume, imaginați-vă persoana respectiva.
   C. Imaginați-vă ca va iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățișați, va strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru ca faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți sa numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Centrarea

Inventarea roții a fost unul dintre cei mai importanți paşi pe care i-a făcut omenirea în evoluția sa de la viața primitivă la cea civilizată.

Dar noi mai inventam şi acum roata.

Oamenii încă mai învață să fie centrați ca o roată. Dacă axul roții nu este perfect centrat, mişcarea nu este lină, aşa cum ar trebui. Este împiedicată. Spunem atunci că roata este descentrata.

Oamenii care nu sunt centrați sunt excentrici. Nu avansează lin pe drumul vieții. Au un comportament dezechilibrat. Gândirea lor este ciudata. Deviază cu uşurință. Pot fi creativi sau distructivi. Gândirea centrata este gândirea alfa. Alfa este centrul domeniului frecventelor cerebrale umane.

Oamenii de ştiința au descoperit ca spațiul dintre planeta noastră şi ionosfera de deasupra formează o cavitate de rezonanță care conține energie electromagnetică ce vibrează la o frecventa de zece vibrații pe secunda — media domeniului frecventelor alfa ale creierului uman. Savanții bănuiesc ca generatorul acestor vibrații s-ar putea afla undeva în adâncimea universului. Dar ar putea fi oare vorba de fapt despre frecventa medie a milioane de creiere umane ce pulsează pe pământul de dedesubt?

O persoana centrata are mai multe unde cerebrale pe frecventa alfa decât una excentrica. Puteți recunoaşte o persoană centrată pentru că este mai umana. A fi mai uman înseamnă a fi mai sănătos şi mai spiritualizat. Aceste trăsături se capătă automat când persoana devine centrată, gândind mai mult în domeniul central al undelor cerebrale - adică în dimensiunea alfa de zece vibrații pe secunda, care are aceeaşi frecventa cu a energiei electromagnetice din jurul planetei noastre.

Pe măsură ce gândirea dumneavoastră devine mai centrată, mai întâi prin folosirea dimineața a exercițiilor de numărătoare inversă pentru a intra pe nivelul alfa, apoi prin autoajutorarea pentru a avea o sănătate mai bună şi, în fine, prin ajutorarea altora pentru a se însănătoşi, deveniți oameni mai buni, mai umani.

Sistemul dumneavoastră imunitar devine mai viu. Sistemul reproducător devine mai viu. Mintea creatoare devine mai vie. Intuiția devine mai vie. Şi astfel, deveniți o persoana mai sănătoasă, mai atrăgătoare, mai ingenioasa şi cu mai mult succes.

Veți fi de asemenea mai în siguranță, mai în acord cu mersul firesc al lucrurilor. Veți risca

mai puțin să fiți implicat într-un accident decât o persoana excentrică şi mai puțin predispus să creați o realitate distorsionată, aberantă, anormală.

Lumea interioară, lumea exterioară

Deoarece aceasta este o lume fizica şi supraviețuirea în cadrul ei este esențială, ne-am dezvoltat în mod natural modalități de gândire logice, raționale, intr-o măsură mult mai mare decât capacitățile fanteziei şi vizualizării. Am acordat prima prioritate lumii exterioare, fizice, iar preocuparea pentru aceasta lume exterioara, fizica, ne-a eclipsat în buna parte facultățile lumii interioare.

În metoda Silva, facem apel la lumea interioară. Nu ne propunem sa deplasam total accentul şi sa dam prioritate lumii interioare în detrimentul celei exterioare. Dar încercăm sa acordam aceeaşi importanta celor doua lumi. Lucram pentru activarea emisferei drepte a creierului, un organ al inteligentei legat de lumea interioara, astfel încât sa o folosim la fel de mult ca şi pe emisfera stânga, un organ al inteligentei legat de lumea exterioara.

Unii critici ne contrazic, susținând ca lumea exterioara este singura realitate şi numesc lumea interioara ireala. Dar aceştia nu iau în considerare faptul ca toate lucrurile cu adevărat mărețe din istoria şi civilizația noastră îşi au originea în lumea interioara.

Un artist vede tabloul în minte şi îl pictează. Un compozitor aude în minte întreaga piesa şi abia apoi o aşterne pe hârtie. Scrierile sacre ale umanității au ajuns pe hârtie prin intermediul lumilor interioare ale scribilor lor. Inventatorii şi-au imaginat creațiile, fizicienii şi-au visat teoriile şi oamenii de ştiința au fost răsplătiți cu descoperirile făcute, pe calea revelației şi a intuiției. Facultatea creatoare a mintii umane este conexiunea noastră cu Creatorul. Iată ce spun de fapt criticii noştri: „Este greşit să fii conectat cu Dumnezeu."

Adevărata greşeală ar fi sa întrerupem aceasta conexiune. A face aşa ceva ar însemna:

- să ne abandonăm puterea de a ne crea propria realitate;
- să ne abandonăm capacitatea de a diminua stresul, durerea şi întregul spectru al stărilor de boala ;
- să ne abandonăm capacitatea de a alunga gândirea negativa şi a o înlocui cu gânduri pozitive;
- să ne abandonăm capacitățile creatoare, intuitive şi psihice.

Am fost creați cu un creier bicameral, cu două emisfere. Dar, într-un anume fel el este ca o casă divizată împotriva ei înseşi, cu emisfera stângă „corectând" emisfera dreaptă şi ştergându-i o mare parte din conținut.

Activând emisfera dreapta şi arătându-i emisferei stângi care sunt abilitățile acesteia, beneficiem de funcționarea creierului ca un întreg, având o capacitate mentala sporita, sănătate şi eficienta. Când ambele emisfere cerebrale lucrează pentru dumneavoastră, sunteți centrat - „în rezonanță" cu universul.

Şedința 35

Folosirea nivelului alfa profund

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 30 sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 10 la 1. Faceți pauze cam de o secunda intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului

dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebați-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
    B. Când vă veți gândi la o persoana anume, imaginați-vă persoana respectivă.
    C. Imaginați-vă că vă iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățișați, va strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru ca faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți sa numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Diferențele dintre nivelul alfa profund şi cel superficial

Veți observa ca, pentru unele dintre procedeele descrise în aceasta carte, am recomandat o numărătoare inversa suplimentara pentru a pătrunde mai adânc pe nivelul alfa. Nu practic întotdeauna aceasta numărătoare suplimentara, deşi în multe cazuri ea poate fi de folos. Este în interesul cititorului ca procedeele sa fie cât mai scurte şi mai simple.

De curând s-a desfăşurat un proiect de cercetare condus de un instructor al metodei Silva, la o universitate locala. Au participat optsprezece absolvenți Silva. Zece au trecut printr-un proces aprofundat de relaxare înainte de a intra în alfa. Opt au folosit metoda standard. După aceea, toți au fost testați cu ochii deschişi la nivelul alfa pentru a li se măsură abilitatea de a detecta vizual şi a identifica obiecte care li se arătau a zecea parte dintr-o secunda şi a o compara cu aceeaşi abilitate la nivelul beta. Subiecții care îşi adânciseră nivelul alfa prin procedee suplimentare de relaxare au identificat mai puține obiecte la nivelul alfa decât la nivelul beta. De cealaltă parte, subiecții care au intrat în alfa fără procedee suplimentare au fost capabili sa identifice mai multe obiecte la nivelul alfa decât la nivelul beta.

Acest experiment pare sa confirme alte cercetări şi ceea ce-mi spune propria mea intuiție, sugerând ca oamenii care intra pe nivelul alfa mai profund tind să-şi anuleze temporar capacitățile de control cognitiv de percepție senzoriala automata şi în locul lor îşi activează un tip de atenție mai concentrata înspre interior. Un nivel alfa mai superficial măreşte atenția orientata spre exterior. Astfel, un nivel alfa mai superficial este recomandat pentru rezolvarea problemelor extreme ale corpului şi minții - probleme de afaceri, financiare, legate de posesiuni materiale. Nivelul alfa mai profund, pentru care folosiți o numărătoare suplimentara sau o relaxare progresiva care sa va coboare undele cerebrale sub zece cicli pe secunda, diminuează conştientizarea informațiilor din exterior, dar măreşte abilitatea de a menține o stare mai buna de sănătate.

Situația nu este alba sau neagra. Nu este vorba despre nici o regula. Intrați pe nivelul alfa în orice fel puteți, atunci când aveți nevoie de ajutor pentru propria persoana sau pentru alții. Defocalizați privirea, dacă doar atât puteți face pe moment, fiți conştient ca va fi de ajuns pentru a folosi metoda Silva. Aplicați Procedeul celor trei degete, dacă 1-ati preprogramat, şi va fi suficient.

Numărați înapoi de oriunde va aflați în cursul celor patruzeci de exerciții matinale de numărătoare inversa. Dacă ați terminat antrenamentul personal, numărătoarea de la 5 la 1 va va conduce pe un nivel alfa suficient de profund pentru a realiza lucruri importante în vederea însănătoşirii dumneavoastră şi a altora. Adăugați o numărătoare suplimentara de la 10 la 1 şi

veți fi la un nivel alfa profund. La acest nivel, veți fi un vindecător mai eficient, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru ceilalți.

Pentru problemele grave de sănătate, eu recomand nivelul alfa profund ori de cate ori este posibil. Dace nu este posibil, indiferent de motiv, lucrați pe nivelul alfa cel mai profund la care puteți ajunge. Oricum, va fi un nivel vindecător.

Şedința 36

Controlul pericolelor din mediul înconjurător

1. Închideți ochii îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 10 la 1. Faceți pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
   B. Când va veți gândi la o persoana anume, imaginați-vă persoana respectiva.
   C. Imaginați-vă ca va iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățişați, va strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru ca faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți sa numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Până acum n-am spus nimic despre efectele pe care le au asupra sănătății poluarea aerului, a apei sau a alimentelor despre modul în care metoda Silva poate fi folosită pentru a ajuta la detectarea şi corectarea acestui tip de probleme. Pare ca acesta este locul potrivit pentru abordarea subiectului, deoarece tocmai am vorbit despre capacitatea sporita la niveluri alfa mai puțin profunde de a se ocupa de problemele lumii exterioare. Mai întâi, un cuvânt de atenționare: gândurile negative amplifica efectele negative.

V-ați putea face mai mult rău îngrijorându-vă în legătură cu chimicalele injectate în puii pe care-i mâncați decât prin ingerarea cărnii acelor pui. V-ați putea face mai mult rău simțindu-vă vinovați pentru ca mâncați tot zaharul pe care-l conține înghețata cu frişcă decât prin ingerarea zaharului respectiv. Îngrijorarea şi învinovățirea înseamnă stres. Stresul poate dauna sănătății mai repede decât majoritatea factorilor exteriori. Este preferabil ca, în loc sa va îngrijorați, sa utilizați o parte mai mare a mintii pentru a face alegeri bune, atunci când acest lucru este posibil.

Dacă sunteți într-un supermarket şi vă întrebați dacă să cumpărați cotlete de vită sau de porc, opriți-vă, defocalizați privirea şi întrebați-vă:
„Care sunt mai benefice pentru mine de data aceasta, cotletele de vita sau de porc ?" Eliberați-vă apoi mintea de gândul respectiv, reveniți la ceea ce făceați - alegeați un pachet — şi vă veți trezi că mâna se îndreaptă automat către, sa spunem, carnea de vita, mai slaba. Dacă v-ați preprogramat pentru a utiliza Procedeul celor trei degete, stați cu cele trei degete împreunate la vârf în timp ce faceți cumpărăturile. Cu cât ați exersat mai mult metoda Silva, cu atât veți fi

mai centrat. Aşa cum am discutat mai înainte, o persoana centrata este mai capabila sa ia deciziile corecte.

Ocazional, necesitatea de a detecta toxine, substanţe iritante sau poluante devine mai critica. Atunci este mai bine sa intraţi pe nivelul alfa sa urmaţi un procedeu pentru rezolvarea problemei. Deoarece acesta implica lumea fizica din prezent, nu este nevoie sa adânciţi nivelul alfa în timpul şedinţei.

Alergiile

Dacă aveţi o erupţie pe piele, o indigestie sau o reacţie alergica repetata, abordarea cea mai înţeleaptă este prevenirea ei, nu doar tratarea simptomelor. Puteţi începe cu folosirea celor trei imagini mentale pentru eliminarea simptomelor, dar principalul obiectiv ar trebui să fie prevenirea. Cea mai bună metodă pentru o soluţie permanentă ar fi să detectaţi ce anume vă provoacă reacţia alergică şi apoi să evitaţi alimentul sau substanţa respectiva.

Procedeul este următorul:

1. Intraţi pe nivelul alfa şi vizualizaţi-vă drept în faţă având simptomele alergiei. La vedere se afla un calendar.
2. Întrebaţi-vă când şi de ce s-a declanşat alergia; întoarceţi filele calendarului încet, înapoi, pagina cu pagina, în timp ce detectaţi imaginile ce vin dinspre dreapta (din trecut).
3. Când va apare o scenă, permiteţi-i sa se desfăşoară.
4. Încheiaţi şedinţa la nivelul alfa şi analizaţi ceea ce a scos la iveala memoria. Încercaţi sa înţelegeţi lucrurile din perspectiva zilei de azi.

Înţelegerea unui eveniment din perspectiva zilei de azi ar putea foarte bine sa pună capăt alergiei. Dacă simptomele persista, orientarea programării pentru eliminarea simptomelor are şanse sa înlăture problema fără substituirea simptomelor.

Pentru un tratament mai detaliat al alergiilor, vedeţi capitolul 49.

Identificarea cauzei unei alergii

Atunci când cauza este unul dintre alimentele sau substanţele cunoscute:

1. La nivelul alfa, vizualizaţi-vă medicul sau o alta persoana autorizata stand în fata dumneavoastră.
2. Alegeţi doua alimente sau substanţe şi întrebaţi-vă medicul care dintre ele v-a produs cel mai probabil alergia.
3. Ieşiţi de pe nivelul alfa şi gândiţi-vă la acest lucru; un răspuns va va veni în minte.
4. Comparaţi substanţa respectiva cu o alta în acelaşi fel ca mai sus, până când găsiţi „vinovatul".

Poluanţii

Devenind mai centrat (vedeţi mai sus), sunteţi condus de intuiţie pentru a face alegerile cele mai potrivite. Puteţi, de asemenea, intra pe nivelul alfa dace sunteţi nedecis, pentru a pune o întrebare. Prima impresie pe care o primiţi este de obicei cea mai puternica şi totodată cea corecta.

Dependența de droguri sau alte tipuri de dependență

Rezolvarea acestor probleme nu este simpla. Când o persoana alege drogurile, ia o decizie mentala bazata pe propriile experiențe de viață. Se pot aplica în acest caz mai multe metode, descrise în alta parte:

1. Cursurile metodei Silva de treizeci şi doua de ore.
2. Comunicarea subiectivă dinspre o alta persoană pentru schimbarea hotărârii.
3. Asistenta clinică (poate fi rezultatul opțiunii 2).

Şedința 37

De ce să vindecăm?

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 10 la 1. Faceți pauze cam de o secunda intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebați-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica ?" Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
    B. Când va veți gândi la o persoana anume, imaginați-vă persoana respectiva.
    C. Imaginați-vă ca va iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățişați, va strângeți mâna, zâmbiți dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru ca faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți sa numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii şi afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Un medic a scris următoarele: ***„În mod intuitiv, cred ca încă de la naştere suntem conştienți de adevărata natura a vindecării, în sensul ca aceasta nu se îndreaptă nici către mijloace mecanice, nici către alte remedii... Un exemplu tipic este aşa-numita remisiune spontana a unui cancer incurabil. Eu i-aş spune acestui eveniment spontan mai degrabă vindecare creatoare ori autoindusă sau miracol săvârşit cu greu."***

Aşa as spune şi eu, doctore.

Autorul acestor cuvinte este Bernard S. Siegel, doctor în medicina, care, împreună cu soția lui, Barbara H. Siegel, a scris articolul „**Aspecte spirituale ale artei tămăduirii**", pentru The American Theosophist. Mai târziu, dr. Siegel a scris cartea **Love, Medicine, and Miracles** [New York: Harper & Row, 1986] (Iubire, medicine miracole), care a fost multa vreme un best-seller. Chirurg cu practica privata şi asistent de chirurgie la Yale University School of Medicine, dr. Siegel a inițiat în 1978 terapia de grup **„Exceptional Cancer Patient"** („Tipul excepțional de pacient bolnav de cancer"), care utilizează imagini şi desene ale pacienților. El nu crede ca medicul ar trebui sa fie doar un „mecanic" care vindeca, ci îl vede şi ca pe un

învățător care-i ajuta pe oameni să-şi asume responsabilitatea propriilor probleme şi sa ia parte la munca de vindecare.

Din nou sunt de acord cu dumneavoastră, doctore. Dar ar trebui sa mergem mai departe. Dacă ne putem îmbolnăvi şi însănătoşi prin intermediul mintii ? N-ar trebui să fie nişte cunoştințe la fel de elementare ca scrisul şi cititul?

Sigur, trebuie sa ne învățăm copiii cum să-şi folosească mintea pentru a împărți la trei noua prăjituri. Dar ar mai fi nevoie şi să-i învățăm cum sa intre intr-o lume imaginara şi cum sa aducă corecții lumii fizice - de exemplu, cum sa scape de o durere de burta după ce au mâncat prea multe prăjituri.

Este greşit să vindecăm?

Uneori, oamenii pun sub semnul întrebării acest tip de vindecare, socotind ca invadează intimitatea. Sau îi acuza pe practicanții metodei Silva că-i împiedică pe oameni să-şi rezolve propria karma. Sau au impresia ca Dumnezeu nu vrea ca noi sa ne amestecam.

Convingerea mea este ca noi suntem responsabili unul pentru altul. Dacă devenim conştienți ca o persoana suferă dintr-o anumită cauza care o împiedică să-şi îndeplinească misiunea pe aceasta planeta, este responsabilitatea noastră sa remediem problema acelui om, indiferent dacă acesta ştie sau nu ca facem asta.

În ceea ce priveşte karma, eu cred că ea se refera la faptele greşite pe care le facem în timpul acestei vieți şi la consecințele lor. Mulți filozofi orientali ne învață ca ne purtam karma dintr-o viața în cea următoare. Dar eu consider ca pedeapsa are un sens numai când ştii despre ea, când eşti conştient de lucrurile pe care le-ai greşit. Scopul ei ar fi sa ne permită sa ne corectam modul de viața şi sa învățăm sa nu mai repetam aceeaşi greşeală. Pedeapsa pentru o fapta de care nu suntem conştienți nu are acest efect, şi nici aceeaşi valoare. Prin metoda Silva, eu încerc sa le arat oamenilor care sunt relațiile cauză-efect intre ceea ce gândesc şi rezultatele asupra vieții lor, astfel încât sa înțeleagă ce modificări trebuie sa aducă în viața lor pentru a avea o sănătate perfectă, prosperitate şi fericire.

Cât despre faptul că ne-am amesteca în voia Domnului, eu consider ca, dacă Dumnezeu n-ar vrea ca noi să procedam în acest fel, acțiunile şi eforturile noastre n-ar putea avea niciodată eficienta. Dar nu este cazul. Aşadar, faptul ca s-ar putea ca Dumnezeu să nu vrea ca noi sa intervenim, nu ne absolvă de obligația de a încerca sa remediem problemele.

Avem nevoie sa ne ajutam unul pe altul. În junglă, unde domneşte legea „omoară sau vei fi omorât", animalele îşi sar în ajutor unul altuia. Oamenii beneficiază şi ei de primul ajutor, ambulante, spitale, surori medicale, paramedici, medici, specialişti şi tot felul de terapeuți, inclusiv vindecători spirituali. Părerea mea este următoarea: avem obligația sa ne dezvoltam capacitatea mentala de vindecare şi sa o folosim atunci când este necesar. Eu cred ca ne aflam pe aceasta planeta cu un scop: sa ajutam procesul continuu de creație.

Rolul oamenilor în creație

Pentru a ajuta procesul de creație, este nevoie sa fim creatori, nu distrugători. Trebuie să ne străduim să participam la soluționarea problemelor. Trebuie să avem sentimentul ca este bine să cream şi rău sa distrugem. Dacă misiunea noastră ar fi distrugerea planetei, aceasta formula ar fi inversata. Ne-am simți bine când am demola şi am arunca lucrurile în aer şi ne-am simți rău când am construi, am inventa sau am progresa.

Se spune că Dumnezeu ne-a creat după chipul sau. Cu siguranță, Creatorul nu are un corp cu doua mâini şi doua picioare. Deci, nu am fost creați după imaginea fizică a Creatorului, ci după cea mentală şi spirituală. Pentru a lua parte la continuarea creației, în calitate de co-creatori ai lui Dumnezeu, trebuie sa păstrăm legătura cu conducătorul nostru. Muncitorii de pe

un şantier care nu reuşesc să ţină legătura cu şeful de echipă şi cu superiorii lor, ajung repede să greşească.

Supravieţuirea umanităţii depinde de conexiunea pe care o menţinem cu Dumnezeu - şi nu prin corpurile noastre, ci prin minte. Trebuie sa învăţăm sa ne folosim întregul potenţial al mintii pe care ne-a dat-o Dumnezeu.

Mintea este facultatea senzoriala a inteligentei umane. Ştii ca inteligenta umana poate funcţiona la distanta de creier şi ca avem o conştiinţa care nu este limitata fizic de creier sau de barierele fizice ale timpului şi spaţiului.

Când ne îndreptăm atenţia conştientă dinspre dimensiunea fizica spre cea non-fizică sau spirituala, intram în legătura cu Dumnezeu. Când ne „deconectam" de la lumea din afara - închizând ochii sau defocalizând privirea, meditând, intrând în „lumea lăuntrică" – ne activam conexiunea cu Dumnezeu. Începem sa primim inspiraţie de la Dumnezeu. Devenim corecţi. Putem „ghici" corect. Putem face chiar şi profeţii. Putem vindeca. Putem face din aceasta lume un loc mai bun pentru toţi.

Şedinţa 38

Clarviziunea

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
    B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
    C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Felicitări! Mai aveţi doar două zile până la încheierea cursului.

Ce vă face sa fiţi clarvăzător ?

Vă controlaţi nivelul alfa. Îl folosiţi pentru a va ajuta pe dumneavoastră şi pe alţii. Decideţi să vă ajutaţi fratele, care are pietre la vezica biliară. Deşi acesta locuieşte la o distanţă de o mie de kilometri de dumneavoastră, intraţi pe nivelul alfa, îl vizualizaţi şi vă imaginaţi pietrele din vezica sa biliară. Simţiţi ca sunt două pietre. Le zdrobiţi cu degetele. Încheiaţi şedinţa pe nivelul alfa.

A doua zi, fratele vă caută la telefon.

„Am vrut doar să-ţi spun că în dimineaţa asta am eliminat piatra. Am scăpat de problemă." „Se poate", îi răspundeţi dumneavoastră, ***„dar cred că erau două şi o să mai elimini una."***

În următoarea zi telefonul suna: ***„Ai avut perfectă dreptate."***

Vă puteţi imagina cât de fericit aţi fi ? V-aţi folosit mintea într-un mod care întrece puterile omeneşti! O puteţi face! Acum înţelegeţi mai multe despre dumneavoastră.

Ce se întâmpla? Sunteţi clarvăzător? Clarviziunea poate fi definita drept ***„puterea de a percepe lucruri care în mod normal sunt inaccesibile simţurilor omeneşti".*** Dar de fapt nu funcţionează printr-o cale senzoriala. Totul are loc prin intermediul mintii.

Mai întâi vă doriţi sa ştiţi ceva despre fratele dumneavoastră. Apoi vă activaţi o parte mai mare a mintii. Căpătaţi o idee despre ceea ce vreţi să ştiţi. Va exprimaţi aceasta idee sub forma imaginilor mentale, a cuvintelor şi a sentimentelor. Va reprezentaţi mental cele doua pietre de la vezica biliara. O persoana cu clar-audiţie ar putea „auzi" răspunsul în minte. Un clar-senzitiv ar putea „simţi" mental informaţia. Dar informaţiile nu sunt culese cu ochii, urechile sau cu alte simţuri, ci cu mintea.

Mintea include toate simţurile. Prin „toate", nu înţeleg numai cele cinci simţuri comune, pe care suntem obişnuiţi sa le separam, ci mult mai multe sisteme senzoriale pe care încă nu le-am recunoscut şi care, prin urmare nu au căpătat deocamdată nici un nume. Un clarvăzător îşi poate folosi toate simţurile subiective. Devenind clarvăzător, aveţi ceea ce se numeşte ***„percepţie extrasenzoriala"*** (PES). În metoda Silva, noi spunem ca PES înseamnă ***„percepţie eficienta senzoriala".***

Senzaţia noastră este că PES nu este „extra". Toată lumea o are. Nu este nici în afara simţurilor, pentru ca foloseşte simţurile. Când percepeţi informaţiile din dimensiunea subiectiva, o facem prin ceea ce în general se cheamă PES, o combinaţie a tuturor simţurilor. V-ar fi mai greu sa va reprezentaţi sau sa simţiţi care este problema dacă v-aţi concentra asupra unui singur organ de simt.

Doriţi-vă sa ştiţi. Apoi informaţia va ajunge la dumneavoastră. Puteţi sa v-o reprezentaţi vizual, în cuvinte sau sentimente - în orice fel va puteţi concentra mai bine asupra ei o puteţi înţelege mai profund. Dar informaţia ne parvine mai întâi sub forma impresiei de a şti.

Vă transforma PES într-o persoană ciudată ?

Ştiinţa de a intra în mod conştient pe nivelul alfa şi de a folosi ambele emisfere cerebrale va plasează la frontiera dezvoltării graduate a omenirii. Aceasta înseamnă că vă aflaţi înaintea multor altor oameni. Majoritatea se pierd pur şi simplu în mulţime. Fiind înaintea majorităţii, sunteţi aparte. Mulţi oameni ar prefera sa fie „oarecare" în loc sa fie „aparte", pentru că a fi altfel te plasează în categoria ciudaţilor. Multe genii au fost considerate ciudate.

De fapt, PES n-ar trebui sa va facă aparte. Toată lumea are aceste capacităţi. Sunteţi unul intre câteva miliarde. Ceea ce va diferenţiază acum este faptul ca ştiţi cum sa le controlaţi şi sa le utilizaţi pentru a rezolva tot felul de probleme. Din aceasta perspectiva sunteţi aparte. Dacă nu va simţiţi bine sa ieşiţi în evidenta, nu le spuneţi celorlalţi ceea ce faceţi. Nu vă lăudaţi cu felul în care aţi scăpat de o durere în câteva secunde sau cât de repede aţi rezolvat o problemă respiratorie. Păstraţi pentru dumneavoastră aceste fapte. Dacă vă întreabă cineva ce aţi făcut, spuneţi-i persoanei să citească această carte sau să urmeze cursurile Silva. Nu vă lăudaţi că aţi ajutat pe cineva să scape de o problemă de sănătate. Mulţumiţi-vă sa păstraţi pentru dumneavoastră satisfacţia, ştiind ca v-aţi adus contribuţia la procesul de creaţie.

Satisfacerea eului este o forma superficială de remuneraţie. Meritaţi mai mult. Iar Dumnezeu îi răsplăteşte pe co-creatorii Săi prin mijloace care sunt cu mult superioare salariilor minime pe economie. Kahlil Gibran, autorul cărţii „Profetul", a fost cel care ne-a reamintit că nu trebuie să invităm un om bogat la masa noastră. Acesta nu va face decât să ne invite la rândul lui acasă la el. Invitaţi la masă un sărac. Acesta nu va fi capabil sa va

răsplătească, aşa că o va face universul în locul lui.

„Modalitățile de plată" ale universului sunt minunate.

Şedința 39

Aflarea țelului în viață

1. Închideți ochii şi îndreptați-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opționali. Numărați lent, în gând, de la 10 la 1. Faceți pauze cam de o secunda intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentrați-vă atenția asupra diferitelor parți ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeți la 1, vizualizați-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebați-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsați-vă mintea sa caute.
   B. Când va veți gândi la o persoana anume, imaginați-vă persoana respectiva.
   C. Imaginați-vă ca va iertați reciproc. Apoi vizualizați-vă cum va îmbrățişați, va strângeți mâna, zâmbiți şi dați aprobator din cap. Simțiți-vă bine pentru ca faceți aceste lucruri.
4. Repetați mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneți-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeți sa numărați. Când ajungeți la 3, repetați: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simțindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeți la 5, deschideți ochii afirmați în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Felicitări! Mai aveți doar o zi până la încheierea cursului şi vă veți putea pune toate resursele metodei Silva să lucreze pentru dumneavoastră, pentru prieteni şi persoanele iubite.

Recunoaşterea scopului vieții

Oare este mai sănătos să plutiți pe valurile vieții şi să nu aveți nici un tel, nici un obiectiv, ori să aveți un scop în viața, să vă fixați obiective, să le atingeți, apoi să căutați altele noi ?

Experiența ne dovedeşte ca cei care „fac pluta" manifesta mai puțin interes fata de viața, au o voință mai slaba de a trai şi prin urmare sunt mai susceptibili la melancolie, nefericire şi depresie decât oamenii care au un scop în viața. Ei trăiesc pentru a evada, de obicei cu ajutorul unei sticle de băutură, până când ajung la evadarea finala. Persoana care simte ca are un scop în viața este mai energica, mai atrăgătoare, mai entuziasta şi mai sănătoasă. Nu are importanta care este scopul, atâta timp cât el este privit cu încredere şi răbdare. Este foarte sănătos sa stați din când în când sa va reamintiți care este scopul dumneavoastră în viața.

Când o persoana antrenata în folosirea emisferei drepte analizează evenimentele din lume, descoperă ca umanitatea pare să-şi fi pierdut simțul valorilor în multe direcții. Ne comportam ca şi cum am fi fost trimişi pe aceasta planeta intr-o vacanță. Părem sa fim mereu intr-o pauza de cafea.

Atunci când cineva îşi foloseşte nivelul alfa pentru a pune întrebări ca „De unde am venit?", „De ce suntem aici?", „Care este menirea noastră?", primeşte răspunsuri interesante şi clare. Atunci ne dam seama că ne-a fost încredințată de către Creator misiunea de a veni pe aceasta planeta pentru a avea grija de creația Sa. Când analizăm puternicul nostru program natural -

să ne căsătorim şi sa creştem o familie - vedem ca acesta este sistemul prin care Creatorul se îngrijeşte ca alţi oameni sa continue sa ajungă pe planeta.

De asemenea, dorința de a fi sănătoşi şi de a evita durerile şi disconfortul ne asigură o stare bună pentru a face o muncă de calitate. Dorința de a acumula averi concordă cu scopul de a corecta problemele. Care dintre aspectele creației este specialitatea dumneavoastră ? Vă urmăriți ținta în mod curent ? Puteți obține răspunsuri la aceste întrebări la nivelul alfa:

1. Intrați pe nivelul alfa. Adânciți-vă şi mai mult în starea alfa.
2. Vizualizați-vă în fata dumneavoastră.
3. Întrebați-vă care va este scopul pe aceasta planeta.
4. Lăsați-vă mintea sa viseze la acest subiect.
5. Încheiați şedința pe nivelul alfa; continuați sa va gândiți la ideea care v-a venit.

Ceea ce v-a apărut în minte s-ar putea apropia mai mult de ceea ce ar trebui sa faceți decât de ceea ce faceți în realitate.

Atunci când nu faceți ceea ce ar trebui, meseria vi se pare plictisitoare, nu va place şi nu va satisface - condiții stresante care va pot afecta sănătatea. În cel mai bun caz, aceasta înseamnă ca nu sunteți atât de vibrant, de energic şi de atrăgător în ochii celorlalți pe cât ați putea fi.

Şedința 40

Pacea minții

Aceasta este ultima dimineață a cursului. Ştiți procedeul. Numărați de la 10 la 1.

Felicitări! Ați terminat cursul. De-acum încolo sunteți pregătit sa utilizați metoda standard de numărare de la 5 la 1 pentru a ajunge pe nivelul alfa.

Vă aflați în punctul în care i-ați putea uimi pe medici prin viteza incredibila cu care v-ați putea reveni de pe urma unei boli sau leziuni şi, chiar mai important, de a tine boala la distanta şi a rămâne intr-o stare superioara de sănătate.

Ce tip de persoană sunteți ?

O relatare din Los Angeles, apărută pe United Press International, era intitulată „Vizita bunicii determina formidabila remisiune a tumorii unui băiat".

Băiatul de noua ani a fost internat în spital intr-o stare critica. Doctorii spuneau ca avea o tumoare pe creier şi că putea muri în orice moment. O fundație a aranjat ca bunica lui să vină cu avionul la Los Angeles. Nu se ştie dacă băiatul va rezista până la venirea ei, dar a rezistat. Ea a ajuns intr-o zi de vineri. Starea lui s-a îmbunătățit instantaneu. Duminica a fost scos de pe lista critica. Un cadru medical a declarat ca tumoarea sa era în stare de remisiune.

Acest băiat avea probabil o anumită trăsătură a personalității care tânjea după dragoste. De îndată ce a primit-o, aceasta a atras după sine remisiunea.

În 1959, cardiologii Meyer Friedman şi Ray Rosenman au făcut sa se încingă firele de telegraf când au arătat ca oamenii puteau fi împărțiți în mare în doua tipuri, unii fiind mai predispuşi atacului de cord decât ceilalți. Cei de tipul A erau nerăbdători, competitivi, ambițioşi şi iuți la manie. Cei de tip B erau mai relaxați şi mai dezinvolți. Bineînțeles, cei de tip A erau mai predispuşi sa devină pacienți cardiaci. Recent, aceste descoperiri au fost aprofundate, iar în rândul celor de tip A s-a remarcat trăsătură numita ostilitate. De fapt, s-a descoperit ca cinismul, neîncrederea în firea umana şi disprețul fata de interesele oamenilor

reprezintă cheia personalității de tip A.

Tipul în care va încadrați va afectează sănătatea. Sunteți capabil sa activați în „echipa" Creatorului? Sunteți capabil sa munciți în armonie cu colegii dumneavoastră? Dacă răspunsul este „nu" sau „poate", atunci fără îndoială aveți nevoie sa utilizați nivelul alfa pentru a va programa o atitudine pozitiva fata de ceilalți.

Iată câteva afirmații pe care le puteți face pentru a transforma ostilitatea şi cinismul în încredere şi cooperare:

- Am din ce în ce mai multă înțelegere, compasiune şi răbdare cu ceilalți.
- Pe zi ce trece, am din ce în ce mai multă încredere în mine şi în ceilalți oameni.
- Îmi este din ce în ce mai uşor să lucrez cu ceilalți oameni.

Aceste cuvinte ascund şi un alt program subliminal. În timp ce le afirmați la nivelul alfa, rostiți de asemenea: „De la o zi la alta sunt din ce în ce mai sănătos din toate punctele de vedere."

Mai sănătos din toate punctele de vedere, deoarece caracteristicile tipurilor A sau B nu se reflecta numai asupra inimii şi sistemului circulator. Câteva dintre întrebările care au fost puse într-un studiu asupra cancerului şi stresului au fost următoarele: ***„Aveți un hobby?" „Aveți tendința sa țineți pentru dumneavoastră ceea ce simțiți?" „În ultimii trei ani, ați trecut printr-un divorț sau printr-o despărțire, ați avut vreun deces în familie, dificultăți financiare, greutăți la serviciu?"*** Ştiți deja care au fost rezultatele acestui studiu. Ştiți ca situațiile enumerate mai sus pot îmbolnăvi un om. Rezultatul nu trebuie sa fie neapărat un cancer. Poate fi slăbirea sistemului imunitar, care este o invitație deschisa adresata aproape oricărui tip de boala.

Persoana apatica, ce spune resemnata „Sunt aşa cum sunt" îşi poate da sieşi o sentință de moarte. Dar, după ce ați terminat acest curs, ştiți cum sa schimbați toate acestea.

Pacea minții

Doriți-vă sa intrați pe nivelul alfa şi sa va programați pozitiv pentru a va schimba - şi a trai mai mult.

Unei salamandre căreia i s-a smuls coada îi poate creste o alta coada. Oamenii încă nu au căpătat abilitatea de a le creste organe sau membre noi. Avem multe de învățat despre felul în care sa ne controlam corpul. Dar un lucru pe care-l putem învață este faptul ca se poate opri dezvoltarea tumorilor şi a diverselor boli eliminând gândurile conflictuale, resentimentele şi disperarea. Dacă aceste gânduri nu vor sa dispară de la sine, le putem alunga cu ajutorul gândurilor de iubire şi iertare. Atunci ne vom descoperi pacea mintii. Fiecare celula a corpului va simți diferența odată ce veți face aceasta descoperire. Va fi ca şi cum norii întunecați au dispărut şi soarele strălucitor şi-a făcut din nou apariția. Climatul prielnic sănătății va fi restaurat.

Teilhard de Chardin a scris: ***„Cândva, după ce vom fi stăpânit vanturile, valurile, mareele gravitația, vom pune în slujba lui Dumnezeu energiile iubirii. Atunci, pentru a doua oara în istoria omenirii, omul va descoperi focul."*** Medicii vad în sălile de aşteptare boli, nu oameni - bărbați, femei copii. Cum ar putea ei iubi o boala? În meseria lor, medicii se aseamănă mai mult cu mecanicii decât cu nişte iubitori de oameni.

Împreună cu familia dumneavoastră, trebuie să oferiți dragostea şi iertarea care hrănesc viața oamenilor. Dumneavoastră şi ceilalți membri ai familiei trebuie să oferiți iubirea, iertarea, râsul, bucuria, muzica, speranța şi rugăciunea care sunt atât de necesare vindecării cu ajutorul mintii. Odată ce ați oferit toate acestea, urmăriți producerea miracolului.

Tehnicile metodei Silva pentru eliminarea stresului, restabilirea încrederii în sine şi a

optimismului, pentru comunicarea subiectiva a iertării şi programarea gândurilor şi atributelor pozitive sunt paşi concreţi pe care îi puteţi face acum pentru a pune în practica o astfel de vindecare.

Un rezumat al implicaţiilor vindecării

- Este bine să vindecaţi; este mai puţin bine să vă ignoraţi rolul în propria vindecare şi în vindecarea celorlalţi.
- Vindecarea este o parte a rolului nostru de co-creatori alături de Creatorul.
- Ne putem accentua capacitatea de co-creatori intrând pe nivelul alfa şi activându-ne emisfera dreapta.
- În cursul acestui proces, ne îmbunătăţim trăsăturile de personalitate, pacea mintii şi sănătatea.
- Capacitatea de a detecta problemele de la distanta este o funcţie naturală (psihică) a emisferei drepte.
- Încet-încet, lumea începe să-şi dea seama de capacitatea vindecătoarea a minţii omeneşti,
- Aveţi un scop în viaţă; simţirea acestui scop şi urmărirea împlinirii lui vă va face cursul vieţii mai lin.

Partea a doua

Viziunea Silva

Capitolul 41

Lumea de mâine

Vă puteţi imagina cum ar putea fi viaţa pe pământ dacă toţi oamenii şi-ar utiliza ambele emisfere cerebrale? Ce efect ar avea asupra păcii în lume abordarea subiectiva a diferenţelor dintre indivizi - inclusiv dintre liderii mondiali - , de la Sinele Superior la Sinele Superior, nu din perspectiva lui *cine anume* are dreptate, ci a lui *ce anume* este drept? Cum ar fi dacă geologii şi alţi oameni de ştiinţa ar fi capabili sa determine fizic oricând ar vrea sursele energetice şi minerale? Cum ar fi managementul afacerilor dacă directorii ar fi capabili sa ia decizii sigure în mod intuitiv? Cum ar fi profesia medicala dacă doctorii şi-ar îndrepta atenţia de la tratamentul bolilor către păstrarea stării de sănătate a pacienţilor şi ar folosi mai mult puterea mintii decât chimicalele şi medicamentele pentru a-i însănătoşi ?

Eu cred ca ar fi o lume mai buna. De fapt, cred ca am fi pe cale de a crea raiul pe pământ. Previziunea orwelliana a unui control guvernamental mondial pentru anul 1984 pare sa fi fost ceea ce s-a intenţionat: ficţiune. Nu va exista un Mare Frate, dar când toţi vom fi în armonie cu propria intuiţie, va exista un Tata, mai mare chiar.

În capitolul acesta îmi propun sa va împărtăşesc filozofia mea personala şi propriile mele concepţii intuitive despre viitor.

Noua frontieră spaţiul interior

Fizicianul Rupert Sheldrake[Autorul lucrării The Presence of the Past (Prezenta trecutului), New York : Time Books, 1998] a dezvoltat un concept pentru a explica funcţionarea intuiţiei. În viziunea sa,

exista o minte mai mare pentru fiecare formă de viaţă, iar fiecare formă de viaţă programează această minte mai mare. Dumneavoastră şi cu mine, trăind şi învăţând, alimentam aceasta minte mai mare cu propriile noastre cunoştinţe. Dr. Sheldrake numeşte aceasta minte „câmp morfogenetic", care ne duce cu gândul la „inconştientul colectiv" al dr. Carl Jung. În mod similar, Peter Russell are şi el viziunea unui creier global. El vede planeta Pământ capabila de autoreglare prin intermediul unei inteligente vaste. Iar Fritjof Capra concepe fizica noua coroborând înţelepciunea vechilor filozofi chinezi, care atribuiau lumii materiale o baza spirituala.

În rândul oamenilor de ştiinţă există acum pionieri care explorează o noua frontieră: spaţiul interior. Aceştia recunosc rolul important pe care conştiinţa îl joaca în lumea fizica. Nu cu mult timp în urmă, savanţii adoptaseră un punct de vedere mecanicist, o filozofie materialistă, respingând sau ignorând total puterea conştiinţei. Mulţi oameni de ştiinţă se menţin încă pe aceste poziţii, în ciuda unor demonstraţii ale efectelor conştiinţei asupra materiei. Dar cei care cutează să-şi apere convingerile sunt pionierii unui mod de înţelegere nou şi curajos asupra lumii, care susţine că existenta este mai mult decât rezultatul accidental al unui „big bang". Începem sa vedem lumea intr-o lumina noua, lumina conştiinţei şi a inteligentei. Aceasta ar putea fi suprema noastră iluminare. Care sunt câteva dintre căile prin care v-aţi putea trai viaţa într-un mod mai iluminat ?

Înainte de a vă împărtăşi viziunea mea despre direcţia către care cred că ne îndreptăm, dumneavoastră şi cu mine, vreau să vă reamintesc că suntem încă destul de neştiutori. Avem realizări măreţe în dimensiunea obiectiva, cea fizica. Suntem exploratori veterani ai pământului, cerului, marilor şi chiar ai spaţiului. Dar în dimensiunea subiectiva suntem deocamdată copii. Chiar cei mai competenţi clarvăzători din ziua de azi sunt mici copii în comparaţie cu cei care vor apărea. Abilităţile pe care omul le va căpăta când îşi va folosi în aceeaşi măsură ambele emisfere cerebrale vor rivaliza cu visurile ştiinţifico-fantastice.

Toţi oamenii vor învăţa să intre pe nivelul alfa

Cu doar 10% din populaţie capabila sa intre pe nivelul alfa şi să-şi folosească amândouă emisferele creierului, ne aflăm în situaţia de a nu putea schimba lucrurile. Explorările inteligenţei comune tuturor, pe care Rupert Sheldrake o numeşte câmp morfogenetic, sugerează că învăţarea trebuie să implice un număr critic. Acesta, odată atins, toată lumea „ştie" sau „poate".

Nu ştim care este numărul critic pentru fiinţele umane, dar avem nevoie să accelerăm instruirea pentru ca un număr de oameni din ce în ce mai mare din restul de 90% care încă nu sunt conştienţi de puterile emisferei drepte să înveţe să trăiască folosindu-şi intuiţia, percepţia înaltă, creativitatea şi clarviziunea. Trebuie să-i instruim pe toţi părinţii actuali şi viitori, pentru ca aceştia să-şi instruiască copiii. După aceea, toţi oamenii vor gândi folosindu-şi ambele emisfere. Religiile şi bisericile trebuie să susţină conceptul pentru a încuraja utilizarea emisferei drepte. Am pierdut deja doua mii de ani de practică ignorând sfatul lui Iisus de a intra în Împărăţia Cerurilor şi de a deveni profeţi şi înţelepţi, astfel încât sa ni se dea totul.

Educaţia trebuie să facă paşi mai repezi către introducerea în procesul de învăţare a activării emisferei drepte. Învăţând sa funcţioneze în domeniul central al spectrului undelor cerebrale (alfa), studenţii pot deveni perfect echilibraţi în gândire, folosindu-şi ambele emisfere pentru a învaţă mai uşor şi mai repede şi a căpăta acea abilitate de a rezolva problemele pe care astăzi o au doar geniile.

Muzica se va îmbina atunci cu ştiinţa şi arta cu matematica. Planurile lecţiilor vor reflecta abilităţile celor doua emisfere. Cursurile de dezvoltare a memoriei vor include tehnicile vizualizării şi imaginarii. Sistemele de citire şi învăţare rapida vor deveni procedee standard, la fel ca şi folosirea echipamentelor de biofeedback, cum ar fi „Silva Educator". Acest

instrument comuta automat pe un program educațional atunci când elevul atinge nivelul necesar de relaxare şi concentrare - şi întrerupe programul când elevul părăseşte acel nivel.

Pe măsură ce tot mai mulți oameni îşi vor putea folosi ambele emisfere cerebrale, câmpul morfogenetic va fi programat pentru funcționarea mentala bi-emisferică, acesta devenind atunci modul de viața al omenirii. Oamenii nu vor mai trai intr-o lume dominata de emisfera stânga, ci intr-o lume care se va conduce în funcție de ambele emisfere. Pe planetă va exista o cu totul altă fază evolutivă. Toți vom avea abilitatea sa recunoaştem şi sa ne modificam atitudinile cauzatoare de boli şi emoțiile interioare. Toți vom şti cum sa recunoaştem stresul şi să folosim nivelul alfa pentru a ne feri de el. Dacă ne vom îmbolnăvi, vom şti cum sa corectam mental problemele, iar dacă va fi nevoie de serviciile unui doctor, vom fi capabili sa sprijinim activitatea terapeutica a acestuia, asigurându-i succesul şi accelerând vindecarea.

Medicii care vor putea utilizeze în mod egal ambele emisfere vor pune diagnosticele mai rapid şi mai precis. Analizele cele mai scumpe şi deseori riscante vor fi ocolite din momentul în care clarviziunea oamenilor va fi activata pentru determinarea naturii problemei. Doctorii din viitorul apropiat, ştiind să-şi folosească întreaga capacitate a mintii, vor fi apți sa folosească hipnoza şi hipnoanaliza, care-i vor ajuta sa depisteze cauzele mentale ale problemelor fizice.

Psihiatrii clarvăzători se vor proiecta în visele sau halucinațiile pacienților pentru a le înțelege mai bine problemele, fie ca vor fi de natura psihologica sau biologica. Aceşti practicieni vor avea acces la trecutul pacienților indiferent dacă aceştia vor fi de fata sau nu, pentru a găsi originile problemelor.

Doctorii şi pacienții lor vor lucra împreună în timpul vindecării. Doctorii vor explica pacienților problemele prin sugerarea unor imagini, astfel încât aceştia să poată folosi vizualizarea la nivelul alfa pentru a se vindeca. În consecință, vindecarea se va produce într-o fracțiune din timpul de care are nevoie astăzi. Costurile uriaşe ale serviciilor medicale vor fi reduse. Numărul de pacienți din spitale va fi mai mic. Pe măsură ce oamenii vor fi capabili să alunge stresul, îşi vor păstra sănătatea mai mult timp şi durata de viața va fi mai lunga.

Cei care vor conduce vehicule îşi vor folosi abilitatea de a transcende spațiul şi timpul cu inteligenta lor. Vor fi în stare în acest fel sa prevină accidentele. Prin activarea emisferei drepte intuiția se va intensifica. Oamenii cu un factor intuitiv înalt se deplasează şi acționează în mod conştient la momentul oportun, astfel încât evită pericolele. Programul puternic de supraviețuire se exprimă prin ambele emisfere cerebrale, de aceea vom înceta intuitiv să furăm, să luăm droguri sau să practicăm alte obiceiuri nocive. Nivelul de supraviețuire va creşte, asigurat fiind de întărirea sistemului imunitar, de o înclinație naturala către exercițiu fizic, o atracție mai mare către sursele cele mai potrivite de hrana, aer, apa şi o nevoie normala de somn.

Vom trai veşnic ? Nu. Dar vom trece cu toții dincolo fără şubrezelile, durerile şi bolile bătrâneții.

Viața aşa cum ar putea fi

Pe măsură ce vom învăța să intram pe nivelul alfa ne vom folosi ambele emisfere în mod controlat, vom remarca şi alte schimbări semnificative, pe lângă îmbunătățirea sănătății. Afacerile zilnice vor fi foarte diferite de felul în care decurg astăzi. Persoanele din conducere vor utiliza intuiția şi clarviziunea activate pentru a lua deciziile cele mai corecte în afaceri. Vor avea mai puțin eşecuri sau chiar deloc. La ordinea zilei va fi produsul potrivit la locul potrivit şi în momentul potrivit, deoarece factorii de decizie şi producătorii vor fi capabili sa stabilească cu acuratețe nevoile consumatorilor.

Directorii de personal vor angaja întotdeauna oamenii potriviți în locurile potrivite. Managerii de producție vor fi capabili să controleze calitatea prin clarviziune şi comunicare

subiectiva. Muncitorii şi şefii lor vor putea să lucreze împreună în armonie pentru binele comun. Oamenii de finanţe îşi vor folosi clarviziunea pentru a lua deciziile investiţionale. Industriaşii vor şti ce să producă pentru consum astfel încât să apere mediul înconjurător, aducându-i omenirii cel mai mare serviciu. Absolvenţii facultăţilor vor fi atraşi intuitiv către posturile cele mai potrivite pentru ei şi care sa satisfacă cel mai bine cerinţele momentului şi ale locului. Tinerii vor asculta mai puţin de chemarea strălucirii, a fastului şi a faimei şi mai mult de cea a talentului şi a eficientei.

Resursele naturale nu vor mai lipsi nicăieri în lume, deoarece vom învaţă să trăim cu ceea ce avem. Iar ceea ce avem ne va deveni mai accesibil pe măsură ce vom învaţă să descoperim intuitiv de ce avem nevoie şi să recunoaştem sursele alternative. Petroliştii şi geologii îşi vor folosi capacităţile mentale pentru a găsi sursele de petrol şi minereurile din sol, detectând tipul, adâncimea, cantitatea şi calitatea acestora şi evitând eşecurile actuale ale operaţiilor de explorare.

Fermierii şi agricultorii, responsabili pentru asigurarea hranei necesare supravieţuirii omenirii îşi vor folosi clarviziunea pentru a selecţiona rasele cele mai potrivite şi cele mai bune seminţe. Fiind mai centraţi în gândire, vor lucra într-un mai mare acord cu Pământul Mama - vor planta şi vor recolta culturile potrivite, în momentul potrivit şi în locul potrivit, le vor fertiliza, transporta, depozita şi distribui corect. Reprezentanţii serviciilor însărcinate cu respectarea legii îşi vor folosi abilităţile pentru a depista infracţiunile şi a prinde infractorii, prin urmare numărul acestora va scădea. Cei cu tendinţe infracţionale vor fi identificaţi înaintea comiterii infracţiunilor şi vor fi învăţaţi sa adopte un mod de viaţa mai onorabil.

Conducătorii guvernelor vor fi mai oneşti, mai deschişi şi mai sinceri. Ei vor fi capabili sa facă proiecţii mentale în viitor, atât pentru necesităţile popoarelor lor, cât şi pentru acţiunile naţiunilor vecine. Diferenţele de interese vor fi detectate înainte de a deveni majore, şi vor fi rezolvate prin comunicare subiectiva. Războaiele dintre naţiuni vor slabi în intensitate, odată cu eliminarea elementului surpriza şi dezamorsarea crizei de neîncredere.

Oamenii vor fi mai umani. Vor avea mai mult respect pentru viaţa, în toate formele ei. Vor înţelege mai repede situaţiile şi vor ierta mai uşor, deoarece exclusivismul se va diminua şi sentimentul de unitate va fi întărit. Pe pământ oamenii vor trăi în pace, sănătate şi fericire. Merită să petreceţi câteva minute zilnic, în cele patruzeci de dimineţi pentru a învăţa să folosiţi nivelul alfa în orice scop doriţi ?

Calea înapoi către Tatăl

Omenirea a rătăcit calea. Oamenii s-au adâncit atât de mult în domeniul material al emisferei cerebrale stângi, încât conexiunea cu domeniul spiritual al emisferei drepte a fost lăsată în urma. Este posibil ca primul pas greşit sa fi fost făcut în Grădina Edenului, când omul a gustat pentru prima oara din fructul cunoaşterii binelui şi răului. Aceasta este polaritatea materiala pe baza căreia se dezvolta emisfera stânga. Poate a continuat în zilele Turnului Babel, unde se vorbeau multe limbi însemnând o şi mai pronunţată specializare a emisferei stângi. Oricum, cert rămâne faptul ca, indiferent cum am fi ajuns aici, în ziua de azi suntem oameni care ne folosim preponderent emisfera stânga, destul de surzi la vocea Tatălui din interiorul nostru.

Când cel mai mare vindecător al tuturor timpurilor, Iisus, a fost întrebat de unde obţinea anumite informaţii, răspunsul sau a fost „de la Tatăl". El nu a pierdut niciodată legătura cu Tatăl. În deceniile care au trecut de când a luat naştere metoda Silva, au avut loc multe „coincidente" în care a fost implicat Iisus. În primii ani, acestea m-au ajutat sa mă asigur ca eram pe calea cea buna. Am descoperit ca oamenii care-şi activau emisfera dreapta deveneau mai umani, mai spiritualizaţi. Un om nu este doar o fiinţă cu înfăţişarea unui om. Un om este cineva care se comporta omeneşte. „După roadele lor îi veţi cunoaşte."

Alfa este dimensiunea spirituala. Este sursa intuiției. Intuiția este vocea unei Inteligențe Superioare. Este sursa iertării, a iubirii şi a încrederii, atributele propovăduite de Iisus. El ne-a îndemnat să manifestam aceste calități în viața noastră. Dar cum putem face acest lucru dacă ne lăsăm dominați de emisfera stângă? Emisfera stângă înfloreşte din separație, conflict şi egoism.

Iisus ne-a îndemnat sa căutăm împărăția Cerurilor în interiorul nostru (nivelul alfa) sa trăim în dreptatea lui Dumnezeu, îngrijindu-ne de creaturile Lui şi nutrind sentimente de iertare, iubire şi încredere. Dacă vom face aşa, ne-a promis El, totul va fi cum trebuie. „Şi toate acestea se vor adaugă vouă." Mai ales sănătatea. Pentru ca alfa este conexiunea cu Dumnezeu.

Va puteți imagina ce s-ar fi putut întâmpla aici pe pământ dacă am fi înțeles de la început mesajul lui Iisus? Astăzi am trai în paradis.

Am gândi la nivelul alfa şi, nu numai ca am fi mai aproape de Dumnezeu, ci am fi mai asemănători lui Dumnezeu.

Dar nu este nici acum prea târziu. Aveți cheia la îndemână. Folosiți-o şi totul vi se va adaugă vouă.

Cinci... patru... trei... doi... unu...

Partea a treia

Aplicații specifice

Această secțiune este concepută ca un ghid de referință rapid, pentru aplicații specifice. În unele cazuri, materialul prezentat în cuprinsul cărții este repetat aici pentru înlesnirea căutării.

Capitolul 42

Corectarea comportamentelor anormale

Ori de câte ori folosiți comunicarea subiectivă pentru a readuce la normal un comportament aberant, destinatarul pare să-şi schimbe imediat starea de spirit. Un vecin dificil se comportă mai prietenos. Un lucrător îndărătnic devine mai cooperant. Un client şovăitor se hotărăşte să cumpere. Un membru rebel al familiei îşi îndreaptă purtările. Un fumător caută ajutor pentru a se lăsa de fumat.

Când comunicarea subiectivă este folosită pentru a pune capăt unui comportament al altei persoane, care este distructiv sau chiar amenințător la adresa vieții cuiva, pare să aibă efect mai repede şi mai uşor decât atunci când este folosită pentru situații mai puțin critice. Neuronii sunt programați în multe moduri, dar prioritatea supremă este supraviețuirea. Mesajul de supraviețuire pe care-l trimiteți obiectiv este acceptat uşor. De asemenea, atunci când vă gândiți la el pe nivelul alfa şi activați emisfera dreapta, care este conexiunea cu sursa dumneavoastră, atunci realizați că mesajul este trimis de Sinele dumneavoastră Superior. De la Sinele Superior către Sinele Superior. Pot oare ignora neuronii un mesaj dintr-o asemenea direcție?

Puteți realiza toate lucrurile descrise mai jos – şi multe altele - comunicând subiectiv. Dar să nu credeți că veți găsi metoda pentru a vă impune propria voință în acest fel acasă sau la serviciu. Amintiți-vă că interesul comun este o cerință de bază. Nu puteți găsi o soluție pentru dumneavoastră, creând concomitent o problema pentru altcineva. Puteți influenta o persoana în direcția pe care o alegeți doar dacă direcția este cea corecta de urmat.

Sigur, pentru un fumător direcția buna de urmat este sa se lase de fumat.

Ştiți deja cum sa va programați pentru a renunța la fumat şi mai ştiți ca aceşti paşi nu pot fi

impuşi altei persoane. Persoana respectivă trebuie sa ia singură decizia de a renunța la fumat apoi sa fie motivată sa facă pe rând câte un pas.

V-am arătat cum să utilizați filmele mentale pentru a scăpa de propriile obişnuințe nedorite, dar motivarea altora necesită comunicare subiectivă. Procedeul este acesta :

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Vizualizați persoana.
3. Vorbiți-i în gând despre obiceiul ei, într-un mod afectuos. Arătați-i de ce ar fi bine, atât pentru ea, cât şi pentru familia şi colaboratorii săi, inclusiv pentru dumneavoastră, să pună capăt obiceiului (sa nu mai fumeze, de exemplu).
4. Încheiați şedința la nivelul alfa.

Motivarea unei persoane pentru a se lăsa de fumat

Cuvintele pe care le alegeți - pasul 3 - sunt cheia succesului. N-ar fi nimerit să vă dau eu aceste cuvinte. Ele trebuie să fie ale dumneavoastră. Trebuie să fiți sincer în ceea ce spuneți. Entuziasmul personal față de ceea ce faceți vă conferă ,,puterea transmisiei".

Totuşi, vă voi da unele idei, enumerând o serie de afirmații pe care le-ați putea folosi într-o asemenea conversație subiectivă care să evidențieze beneficiul comun. Ați putea spune următoarele:

- „Vei trăi mai mult dacă te vei lăsa de fumat. Noi toți te iubim şi vrem să ai o viață lungă şi sănătoasă."
- „Vei avea o respirație mai plăcută, de care voi beneficia şi eu. Îți va plăcea mai mult mâncarea, deoarece simțul gustului ți se va accentua, ceea ce va fi în beneficiul tău."
- „Vei face economie. Nu vei mai arde accidental mobilierul. Tu şi familia ta veți avea doar de profitat."
- „Nu vei mai avea pete de nicotină pe dinți şi pe degete. Vei arăta mai bine în ochii celorlalți."
- „Ca nefumător, nu vei mai fi sclavul pachetului de țigări şi vei fi mai bine acceptat în societate."

Toate cuvintele de mai sus trebuie afirmate şi simțite cu multă afecțiune. Dar ce se întâmplă dacă antipatizați persoana ? Dacă este vorba despre cineva care vă otrăveşte viața ? Zgomotul acela pe care tocmai l-ați auzit pe fir era întreruperea legăturii. Orice animozitate, prejudecată, resentiment, rivalitate sau altă emoție negativă reprezintă o separație. Dacă vă separați în vreun fel oarecare de cel căruia îi este adresată comunicarea, legătura se întrerupe.

Trebuie să ştergeți totul cu buretele. Acest fapt se numeşte iertare. Ştiți deja că procedeul pentru iertare implică reciprocitatea la nivel subiectiv. Acest pas trebuie să fie prima parte a conversației dumneavoastră imaginare. Ar putea fi formulat astfel:

„Te iert pentru toate neînțelegerile din trecutul nostru comun şi îți cer iertare la rândul meu."

Apoi imaginați-vă o strângere de mâini, o îmbrățişare sau orice alt simbol potrivit pentru a sugera că în relația respectivă disensiunile au fost şterse cu buretele.

Ar trebui să vedeți repede rezultatele comunicării subiective, manifestându-se prin dorința persoanei de a renunța la obiceiul incriminat. Persoana poate vorbi despre aceasta dorința, poate cumpăra o carte ori o casetă pentru a afla cum să procedeze, poate solicita ajutor clinic - ori se poate înscrie la un seminar al metodei Silva.

Motivarea unei persoane pentru a renunța la un obicei nedorit

Poate fi abordat în acest fel orice obicei nedorit — alcoolismul, supraalimentația, jocurile de noroc, roaderea unghiilor, împletitul nervos al părului. Purtați o conversație la nivel subiectiv pentru a motiva persoana să renunțe la obiceiul ei. Dacă aceasta îşi va găsi voința de a scăpa de el, va găsi o cale.

J.A. şi-a petrecut în închisoare anii dintre 1961 şi 1981. În ultimii cincisprezece ani a fost dependent de heroină.

„Am încercat totul", scria el, ***„de la psihoterapie individuală la terapie de grup, şedințe de grup, iarăşi consiliere individuală, atât în perioada cât am stat în închisoare, cât şi după ce am ieşit. Nimic nu m-a ajutat câtuşi de puțin. Am ajuns să mă cunosc mai bine pe mine însumi, dar obiceiul nenorocit a rămas."***

Apoi J.A. a urmat cursurile de instruire în metoda Silva. După câteva săptămâni, el scria:

Până luna aceasta nu am găsit nici o rază de speranță pentru recuperare. Încă din primul weekend nu am mai simțit nici cel mai mic impuls de a folosi heroină sau orice alt drog, indiferent de formă. Ați putea spune ca mă pripesc lăudând acest program, deoarece n-au trecut decât câteva săptămâni. Totuşi, când ai trăit ca mine, cu amenințarea autodistrugerii timp de cincisprezece ani, şi ai trecut prin atâtea orori şi dureri, n-ai nevoie să aştepți un an pentru a şti dacă ceva te ajuta. Am de gând să-mi fac o obligație din a povesti despre cursurile Silva oricărui dependent de droguri sau altor persoane, care vor să asculte şi să ajute. Ştiu că este ceea ce am nevoie pentru a-mi salva viața şi ştiu că o pot salva şi pe a altora ca mine.

Dependența de droguri nu e uşor de rezolvat. Exista totuşi un adevăr care nu admite excepții: schimbarea modului de gândire înseamnă schimbarea realității. J.A. şi-a schimbat modul de gândire despre sine în timpul cursurilor Silva. Deci realitatea sa s-a schimbat. Ați putea obiecta ca dependența de droguri este la nivel fizic. Ce se poate spune despre simptomele care apar în timpul renunțării ? Schimbați-vă modul de gândire şi veți schimba şi chimia corpului. Ştii acest lucru. Este cel mai uşor de înțeles. Totuşi, realitatea fiecărei persoane trece dincolo de propriul corp, către corpurile altor oameni, mințile acelor oameni, mediul din jur, comunitate, țară, lume, univers, Sursa. Semințele unui comportament excesiv pot prinde rădăcini oriunde de-a lungul drumului. Nu este de mirare că dependența față de heroină sau alte substanțe nu are o rezolvare riguroasa - cu excepția schimbării modului de gândire.

Cursurile Silva pot conduce la aceasta schimbare, cum au făcut-o pentru J.A. Acelaşi lucru îl poate face comunicarea subiectiva trimisa persoanei dependente de către o persoana sincera.

Scopul acestei comunicări ar trebui sa fie determinarea unei schimbări a modului de gândire şi motivarea persoanei pentru a căuta ajutor, iar forma conversației trebuie să se încadreze perfect în cerințele fundamentale ale unei comunicări reuşite prin intermediul emisferei drepte. Este inutil de menționat că şi alte obiceiuri dăunătoare mai puțin grave - care nu înseamnă folosirea drogurilor, dar sunt iritante sau antisociale răspund şi ele la aceşti paşi esențiali: intrați pe nivelul alfa şi purtați o conversație imaginara cu persoana respectiva, încurajând-o să-şi schimbe modul de gândire, motivând-o pentru a face tot ce este necesar în vederea modificării comportamentului.

Capitolul 43

Insomnia, durerile de cap şi oboseala

Dacă suferiți de dureri de cap din cauza tensiunii nervoase, puteți lua de la farmacie

analgezice fără rețetă, destul de eficiente. Aşa procedează milioane de oameni. Dar mulți dintre cei care iau aspirină în mod regulat se trezesc în fața altor probleme, de data aceasta ale stomacului. Aspirina poate provoca mici perforări ale mucoasei care căptuşeşte stomacul, iar acestea la rândul lor se pot ulcera. Alte pilule din grupa aspirinei pot provoca probleme ale ficatului.

Dacă sunteți deprimat, puteți lua stimulente. Dacă sunteți nervos, puteți lua calmante. Dacă nu puteți dormi, puteți lua alte pilule. S-a estimat ca numai în SUA exista peste douăzeci şi cinci de milioane de oameni cu insomnie şi peste 100 de milioane de dolari se cheltuiesc pentru pilulele destinate somnului. Totuşi, încă din 1976, la un simpozion pe tema tulburărilor de somn care s-a ținut în New York, doctorii au comunicat ca majoritatea acestor medicamente sunt o pierdere de bani şi multe dintre ele provoacă insomnia, în loc s-o vindece.

Doctorii de la Sleep Disorder Clinic (Clinica pentru tulburări de somn) de pe lângă Universitatea Stanford au comunicat că aproximativ 40% dintre pacienții care se plângeau de insomnie îşi pierduseră de fapt somnul deoarece deveniseră dependenți de medicamentele pe care le luau pentru a şi-o trata. După ce li s-a retras medicația treptat, aceşti pacienți au dormit în medie cu 20% mai mult, şi mulți dintre ei nu au mai avut probleme cu somnul.

O abordare subiectiva a problemelor care au cauze subiective este mai directa şi lipsita de efecte secundare. În cazul insomniei, programați-vă la nivelul alfa ca ori de câte ori intrați în alfa şi numărați lent înapoi, să treceți către o stare de somn normală, naturală. Apoi, oricând se întâmpla să nu puteți adormi, intrați în alfa. Începeți să numărați înapoi de la 200. S-ar putea să nu ajungeți prea departe, deoarece frecvența undelor cerebrale s-ar putea reduce ajungând în domeniul teta şi apoi delta - de somn profund.

Rezumând, aceasta este formula de baza pentru a scăpa de atitudini şi stări supărătoare:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Identificați problema.
3. Afirmați opusul ei - adică soluția.
4. Imaginați-vă ca se produce rezolvarea problemei.
5. Încheiați şedința în alfa.

Să luăm câteva exemple.

Pornind de la problema durerilor de cap apărute din cauza încordării, ar trebui să folosiți procedeul următor în cinci paşi:

1. Numărați invers pentru a intra pe nivelul alfa în felul obişnuit; ar putea fi util sa pătrundeți mai adânc pe nivelul alfa cu ajutorul unei numărători suplimentare sau a procedeului de relaxare progresiva.
2. Identificați problema, spunându-vă în gând: „Am o durere de cap; nu vreau sa mă mai doară capul."
3. Afirmați soluția, spunând în gând: „Când îmi voi termina şedința şi voi deschide ochii după ce voi ajunge cu numărătoarea la 5, nu voi mai avea durerea de cap; mă voi simți bine."
4. Vizualizați-vă ca şi când v-ați uita într-o oglindă de format mare. Vă doare capul: arătați ca şi cum v-ar durea capul. Deplasați imaginea uşor spre stânga - durerea de cap dispare. Deplasați imaginea din nou spre stânga; imaginați-vă eliberat de durerea de cap.
5. Numărați de la 1 la 5, reamintindu-vă când ajungeți la 3 că atunci când veți rosti 5 nu veți mai avea durerea de cap şi vă veți simți bine. Când ajungeți la 5, reamintiți-vă din nou acelaşi lucru şi apoi deschideți ochii. Dacă a mai rămas o uşoară durere de cap, faceți o pauză de cinci minute, apoi repetați procedeul. Uneori, pentru a scăpa de

dureri puternice de tip migrenă ați putea avea nevoie de trei ședințe efectuate la intervale de cinci minute.

Un alt exemplu poate fi legat de oboseală. Aplicați aceeași formulă de bază:

1. Intrați pe nivelul alfa în modul obișnuit, apoi pătrundeți mai profund pe nivel.
2. Identificați problema rostind în gând: „Sunt obosit și epuizat. Nu vreau sa fiu obosit și epuizat. Vreau sa fiu plin de energie, cu mintea treaza, dornic de acțiune."
3. Afirmați soluția, spunându-vă în gând: „Când voi deschide ochii la 5, nu voi mai fi obosit. Voi fi plin de energie."
4. Vizualizați-vă obosit. Deplasați imaginea spre stânga și imaginați-vă că vă înviorați. Deplasați imaginea din nou spre stânga și imaginați-vă activ și dinamic.
5. Numărați până la 5, reamintindu-vă înainte de a începe sa numărați, apoi când ajungeți la 3 în fine la 5: „Sunt perfect treaz, plin de energie și mă simt bine."

Alte momente în care puteți aplica această formulă sunt cele în care vă simțiți abătut. Când vă aflați în această stare neplăcută aveți de urmat cinci pași:

1. Intrați pe nivelul alfa profund.
2. „Mă simt abătut, deprimat. Nu vreau sa mă simt abătut sau deprimat. Vreau să mă simt entuziast, energic și optimist."
3. „Când voi deschide ochii la 5, nu voi mai fi abătut. Mă voi simți minunat."
4. Vizualizați-vă așa cum sunteți. Deplasați imaginea ușor spre stânga și imaginați-vă mai vioi. Deplasați din nou imaginea spre stânga, și imaginați-vă cu capul sus, cu umerii drepți, bine dispus și energic.
5. „Când voi deschide ochii la numărul 5, mă voi simți minunat." Repetați când ajungeți la numărul 3 și din nou la 5, deschizând ochii.

Capitolul 44

Depresia cronică severă

Depresia este o problemă serioasă care poate duce la un comportament de înstrăinare acută sau chiar la sinucidere. Cu cât depresia este mai profundă, cu atât trebuie coborât pe un nivel alfa mai profund pentru a-i putea pune capăt. De asemenea, tehnicile de programare trebuie să aibă un caracter pozitiv cu atât mai pronunțat și să fie aplicate mai frecvent. Mai mult, în cazul depresiei aveți nevoie sa utilizați atât abordări obiective, cât și subiective.

Iată câțiva pași din ambele categorii care va pot fi de folos:

Abordări obiective

1. Mergeți la medic, care vă poate prescrie suplimente alimentare și terapie medicală.
2. Măriți-vă nivelul de activitate fizică. Faceți exerciții. Plimbați-vă mult.
3. Fiți creativ la lucru. Trecând de la una la alta în timpul lucrului s-ar putea să aveți unele intuiții în privința motivelor depresiei.

Abordări subiective

1. Intrați în alfa și meditați asupra depresiei. Descoperiți-i o cauză.
2. Efectuați exercițiul de baza din cinci pași descris în capitolul 43. Introduceți în

formulă cuvântul „depresie". Repetați-l de trei ori pe zi.

3. Înainte de a adormi seara, intrați în alfa, împreunați-vă degetul mare cu indexul şi cu cel mijlociu de la fiecare mâna şi spuneți-vă: „Mâine voi fi bine dispus toată ziua."
4. Când vă simțiți epuizat fizic, este bine sa fiți generos. Pare o contradicție, dar în domeniul subiectiv lucrurile stau deseori invers decât în cel obiectiv. În lumea subiectivă, cu cât dai mai mult, cu atât ai mai mult. Când îi ajutați pe alții, va ajutați şi pe dumneavoastră.

Pentru înlăturarea depresiei, implicați-vă în proiectele altora, chiar dacă ar trebui sa faceți voluntariat, fără retribuție materiala. Când sunteți ocupat cu activități constructive, creatoare, care contribuie la îmbunătățirea vieții pe pământ, lumea dumneavoastră devine şi ea mai trandafirie.

Capitolul 45

Probleme ale spatelui

Doctorii sunt deseori frustrați de cazurile în care diverse probleme la nivelul coloanei refuza sa răspundă la tratament. Iată un exemplu reprezentativ, de la Barbara G. Parker, din Oklahoma City:

În august 1983 am fost la un chiropractician, deoarece încercasem toate celelalte soluții. Timp de doi ani nimic nu mă ajutase. Medicii îmi dăduseră medicamente şi mă țintuiseră la pat sau în cârje, dar aveam în continuare aceeaşi problema: dureri în şoldul drept, în umărul drept, dureri de cap, de gât şi insomnii. Chiropracticianul a făcut o analiză cu raze X în luna august şi a descoperit o degradare a discurilor intervertebrale, o pierdere a curburii cervicale, o proastă aliniere a vertebrelor cervicale şi o curbare a coloanei în regiunea toracică. În cuvinte mai puține, discurile din partea inferioară a coloanei se apropiaseră şi apăsau asupra nervilor, provocându-mi dureri ale piciorului. După două luni de terapie, chiropracticianul mi-a sugerat să urmez cursurile metodei Silva. Le făcuse şi el cu câțiva ani în urmă. Spera că-mi vor fi de folos.

Ei bine, câtă dreptate a avut! Instructorul nostru mi-a dat unele sugestii foarte bune despre felul în care să-mi imaginez o coloana vertebrala sănătoasă. Am intrat pe nivelul alfa şi m-am programat de trei ori pe zi, iar lucrurile au început să se îndrepte. Am urmat cursurile Silva în noiembrie. În ianuarie, analizele cu raze X arătau că discul care provocase apăsarea era la locul lui normal. Acum pot să dorm toată noaptea şi situația se ameliorează în continuare...

Ce fel de vizualizare şi imaginație ar fi putut Barbara Parker să folosească pentru a-l ajuta pe medic astfel încât acesta s-o ajute? Soluția generală: să-şi imagineze că avea corpul perfect. Soluția specifică: să-şi imagineze că vertebrele cu probleme se distanțează intre ele.

Lucrurile acestea îmi amintesc de Tehnica Alexander, inventată de actorul australian F. Matthias Alexander în 1894. Suferind de o pierdere a vocii în timpul spectacolelor, a descoperit că atunci când îşi alinia capul şi gâtul, atât mental, cât şi fizic, vocea îi revenea. Mai târziu, a descoperit că prin concentrarea, atât mentală cât şi fizică, asupra acestei schimbări de postură la alte persoane, era capabil să înlăture multe suferințe. Tehnica Alexander se învață acum pe câteva continente. Componenta mentală implică imaginarea gâtului fără probleme şi a capului ținut drept, pentru a permite spatelui să se lungească şi să se lățească. Când o persoană păstrează această imagine în minte şi o însoțeşte de rostirea unor cuvinte potrivite, corpul urmează indicațiile.

Au existat alte metode care utilizau imaginile mentale pentru a ajuta corpul, dar metoda Silva a fost prima care a asociat imaginile cu nivelul alfa. Aceasta inovație permite

practicanților să-şi activeze mintea în măsură mai mare, îmbunătățind de mai multe ori rezultatele altor metode de vizualizare şi lărgind mult aplicabilitatea acelor metode.

Dacă aveți o problemă a spatelui, intrați pe nivelul alfa şi imaginați-vă că se corectează. Folosiți tot ce ştiți despre acea problemă în pasul în care vă imaginați remedierea ei. Dacă medicul spune că vertebrele apasă una pe alta, ca în cazul Barbarei Parker, imaginați-vă că ele se distanțează. De fapt, imaginați-vă că dumneavoastră le depărtați.

Vizualizați-vă ca şi cum v-ați privi intr-o oglindă mare. Într-o a doua oglindă plasată mai spre stânga, imaginați-vă că intrați în interiorul propriului corp şi vă întindeți coloana vertebrală. În imaginație, aranjați totul în aşa fel încât în cele din urma să aveți o spinare perfecta.

Specialiştii în probleme de sănătate trebuie să-şi imagineze totul cât mai corect din punct de vedere fiziologic. Ei ştiu cum arată vertebrele coloanei, aşa că trebuie să-şi folosească cunoştințele. Dar poate dumneavoastră nu sunteți medic. Nu aveți nevoie să vă imaginați lucrurile cu precizie la nivel anatomic. Identificați problema şi prezentați-o neuronilor aşa cum o înțelegeți. Aceştia nu au nevoie de mai mult pentru a şti la ce vă referiți.

În mod similar, un chirurg ar putea avea nevoie sa efectueze în imaginație o operație destul de aproape de felul în care ar face-o în realitate. Dar cei fără pregătire medicală nu trebuie decât să-şi imagineze remedierea de care au nevoie, indiferent de felul în care şi-o pot reprezenta. Neuronii le vor înțelege mesajul.

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a vă putea imagina cum arată coloana vertebrală, apelați la o enciclopedie. Ideea este valabila pentru orice altă parte a corpului căreia vreți să-i redați funcționarea normală. Nu aveți pretenția să vizualizați perfect imaginea propriei persoane. Imaginile mentale sunt modul nostru de a reprezenta mental diferite concepte şi de fapt conceptul de coloană vertebrală este cel care acționează. Deci imaginile mentale nu trebuie să aibă claritatea unui film pe ecran lat. Acceptați-vă propria vizualizare. Unii oameni îşi reprezintă imaginile mai corect decât alții, dar absolut toți pot ajuta procesul de vindecare, indiferent de modul în care vizualizează sau îşi imaginează lucrurile. Singura cerință este să se afle pe nivelul alfa.

Aşadar, pentru a remedia o problema din regiunea spatelui, urmați aceşti paşi:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Vizualizați-vă în fața dumneavoastră. Puteți percepe imaginile din interiorul corpului şi vizualizați problema coloanei vertebrate.
3. Imaginați-vă că remediați problema, puneți la loc discurile, îndreptați vertebrele, le repoziționați — faceți tot ce este necesar.
4. Deplasați imaginea uşor spre stânga şi imaginați-vă ca tratamentul a început să-şi facă efectul.
5. Deplasați imaginea din nou uşor spre stânga; imaginați-vă ca sunteți perfect.
6. Încheiați şedința.

Capitolul 46

Pietre la rinichi sau la vezica biliară

Dacă aveți o piatră la rinichi, cum o vizualizați ? Nu are importanță. Vizualizați rinichiul afectat. Imaginați-vă cum ar putea arăta o piatră la rinichi. Eliminați-o. Încheiați şedința.

Dar cum ați putea elimina o piatră ? O puteți pulveriza zdrobind-o între degete şi vă puteți imagina praful dispersându-se în urină. Puteți folosi o rază laser, imaginându-vă cum micuța rază de lumină dezintegrează piatra. Sau, dacă urmează să faceți un tratament cu ultrasunete, imaginați-vă cum sunetele înalte dezintegrează piatra, iar resturile ei sub formă de praf sunt

luate de urină şi evacuate fără durere din corp.

Iată procedeul pas cu pas:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Vizualizați-vă în fata dumneavoastră. Vizualizați pietrele în locul din corp în care se afla; zdrobiți-le cu degetele în imaginație.
3. Deplasați imaginea spre stânga şi terminați pulverizarea pietrelor; imaginați-vă ca se dizolva în secrețiile glandei sau organului şi sunt evacuate din corp.
4. Deplasați imaginea din nou spre stânga şi imaginați-vă ca nu a mai rămas nici o urma a pietrelor; sunteți intr-o stare perfecta de sănătate.
5. Încheiați şedința. Repetați-o dimineața, la prânz şi seara.

Procedeul de bază este întotdeauna acelaşi. Intrați pe nivelul alfa. Identificați problema vizualizând-o. Vă imaginați că o remediați, deplasând imaginea spre stânga. Vă imaginați din nou mai spre stânga, eliberat de problema pe care ați avut-o. Încheiați şedința.

Aveți mai multe opțiuni, printre care:

- Puteți intra în alfa cu ajutorul numărătorii inverse sau prin defocalizarea privirii.
- Vă puteți adânci mai mult pe nivelul alfa printr-o numărătoare suplimentară sau prin relaxare progresivă.
- Puteți să vă puneți problema cauzei bolii şi, dacă este implicată şi o altă persoană, puteți trece printr-un procedeu subiectiv de iertare.
- Vă puteți imagina că faceți o călătorie în interiorul corpului sau vă puteți vizualiza ca într-o oglindă.
- Puteți adăuga în gând afirmații, despre faptul că vă simțiți „din ce în ce mai bine".

Aceste variante sunt la latitudinea dumneavoastră, în funcție de ceea ce simțiți pe moment şi de timpul de care dispuneți. Pentru descrierea metodelor pas cu pas, revedeți capitolele precedente.

În ceea ce priveşte timpul, durata optimă a unei şedințe este de 15 minute, cu cea mai mare parte dedicată remedierii problemei şi imaginarii găsirii soluției.

Capitolul 47

Boli cu cauze necunoscute

Cum puteți remedia o problema care este foarte complicată sau atât de puțin înțeleasă încât vizualizarea este dificilă sau chiar imposibilă ?

A.J. era tetraplegic["Persoana cu membrele inferioare superioare paralizate ca urmare a unei leziuni a măduvei spinării. (n.trad.)] de optsprezece ani. Era total paralizat pe o parte, iar pe cealaltă în proporție de 8%. Medicii îi puseseră diagnosticul de scleroza multipla (SM), o boala evolutiva incurabila, şi-i spuseseră ca mai avea de trăit câțiva ani. El s-a hotărât sa se înscrie la cursurile Silva. În prima zi în care a învățat sa intre pe nivelul alfa, a observat ca i-a revenit sensibilitatea la un deget. În timpul cursului a simțit impulsul de a întrerupe medicația. La sfârşitul cursului, mâna dreaptă îşi recăpătase total funcționalitatea.

A.J. a început sa se programeze la nivelul alfa pentru a atinge obiective bine precizate. A vrut sa se poată ridica din scaunul cu rotile şi sa se urce într-un vehicul pe care să-l conducă. De doua ori pe zi intra pe nivelul alfa pentru câteva minute şi crea o imagine mentala în care se vedea conducând un vehicul. După opt luni şi-a realizat obiectivul: a cumpărat o furgonetă

cu un mecanism lateral de ridicare a scaunului cu rotile, astfel încât să se poată muta singur pe scaunul şoferului.

Şi-a fixat apoi alt obiectiv - să poată merge şi urca scările. Din nou a creat filme mentale, imaginându-se urcând scările pentru a intra pe stadionul local. La paisprezece luni după ce urmase cursurile metodei Silva, a urcat cu adevărat acele trepte.

Multe alte persoane care au avut SM s-au ajutat pe ele însele la nivelul alfa pentru a inversa cursul bolii sau cel puțin a-i opri evoluția. Dar nu au folosit neapărat imaginile mentale ale problemei fiziologice implicate. Se ştiu foarte puține lucruri despre aceasta boala, iar puținul care se cunoaşte este greu de înțeles şi vizualizat de un om obişnuit. Se pot vizualiza uşor petele pe plămâni, apoi ştergerea lor, se pot imagina plămânii curați şi astfel cineva poate scăpa de tuse. Sunt uşor de vizualizat pete sau insule pe pancreas, înlăturarea acelor pete şi remedierea hipoglicemiei. Este uşor de vizualizat o leziune pe mucoasa stomacului, apoi refacerea țesutului mucoasei şi astfel vindecarea unui ulcer. Dar în cazul multor altor suferințe, printre care SM, vizualizarea este dificila. De aceea procedeul este cel urmat de A.J. - imaginarea realizării obiectivului.

În general, obiectivul este revenirea la viața normală, eliberarea de aspectele supărătoare ale bolii. Astfel, în loc de a vă imagina remedierea zonelor afectate ale corpului, imaginați-vă că vă ridicați din pat, arătând şi simțindu-vă minunat şi bucurându-vă din nou de viață. Procedeul este acelaşi, cu excepția acestei schimbări.

Capitolul 48

Probleme ale vaselor sanguine

În cazul unei probleme ce implică vasele care transportă sângele la inimă, procedeul este următorul:

1. Intrați pe nivelul alfa.
2. Vizualizați-vă ca în oglindă, cu problema cardiacă pe care o aveți - poate că tocmai ați urcat scările şi s-au declanşat durerile de inimă. Reprezentați-vă mental în capul scărilor, cu mâna la piept. Păstrați imaginea un minut sau două.
3. Deplasați imaginea uşor spre stânga (cam 15 grade în lateral) şi imaginați-vă că are loc o remediere a situației; deoarece aceasta remediere implică îndepărtarea unei placi de aterom care s-a format pe pereții vaselor de sânge, imaginați-vă că placa se dizolvă. Imaginați-vă că pentru a o dizolva, sângele îşi modifica compoziția chimică sau, dacă preferați, imaginați-vă un instrument sau o rază laser care curăță vasul de sânge în interior. Oricare dintre metodele alese pentru a remedia problema este bună. Dedicați 12 minute acestei operații de remediere.
4. Din nou, deplasați imaginea uşor spre stânga (cu circa 15 grade) şi imaginați-vă ca sistemul circulator funcționează perfect şi nu mai aveți nici o durere în piept. Urcați scările, alergați, va angajați în tot felul de activități. Ați scăpat de dureri. Păstrați aceasta imagine un minut sau doua.
5. Încheiați şedința.

Remarcați că la pasul 2 am folosit termenul *vizualizare*, iar la paşii 3 şi 4 *imaginare.* Nefiind doctori (cei mai mulți dintre noi), paşii pentru remedierea problemei nu reprezintă nimic din ceea ce am mai văzut până atunci. Aşadar, ne imaginam.

Capitolul 49

Identificarea alergiilor

Mintea dumneavoastră ştie ce anume a produs iritaţia pielii. Mintea ştie ce anume provoacă înfundarea sinusurilor. Mintea ştie de ce aţi început sa tuşiţi. Dar mintea nu vă spune. O puteţi determina să vă divulge cauza alergiei. Vă sugerez câteva moduri de abordare.

Să presupunem trei situaţii:

A. Cauza o reprezintă una dintre mai multe substanţe posibile cunoscute.
B. Cauza o reprezintă o substanţă necunoscută.
C. Cauza este fie o substanţă, fie altceva.

A. Când alergia a fost provocată de o substanţă sau un aliment din mai multe bănuite pe baza momentului şi locului declanşării crizei de alergie, procedeul pe care vi-l sugerez este următorul:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă medicul curant în faţa dumneavoastră. Sau, dacă preferaţi, vizualizaţi un savant faimos sau un om pe care-l respectaţi.
3. Întrebaţi autoritatea respectiva dacă este mai probabil ca alergia sa fi fost declanşată de primul aliment (sau de prima substanţa) - spuneţi-i numele - sau de cel de-al doilea - din nou numiţi-l.
4. Deplasaţi-vă atenţia de la persoana către cele doua alimente sau substanţe. Veţi primi un răspuns. Acceptaţi-l.
5. Comparaţi substanţa indicata în acest fel cu a treia substanţa sau aliment, întrebând din nou autoritatea, apoi întrerupând legătura şi primind un răspuns în minte.
6. După ce aţi comparat în acest fel toate alimentele şi substanţele, va rămâne un singur „vinovat", în urma procesului de selecţie multipla.
7. Încheiaţi şedinţa la nivelul alfa.

B. Într-un an mâncăm în medie circa 650 de kilograme de alimente. Acestea conţin circa 5 kilograme de aditivi chimici, din care fac parte câteva mii de substanţe conservante, agenţi de aroma şi culoare, stabilizatori şi pesticide. Oricare dintre aceste chimicale ar putea provoca o reacţie alergica. Este mai bine să se identifice şi sa se elimine iritantul sau alimentele care îl conţin decât sa se facă programarea pentru înlăturarea simptomelor de alergie. Acestea ar putea apărea după aceea într-un mod şi mai neplăcut.

Când nu ştiţi ce alimente sau substanţe ar fi putut provoca reacţia alergică, vă sugerez următorul procedeu:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă medicul curant în faţa dumneavoastră sau, dacă preferaţi, o autoritate din domeniul chimiei sau din alt domeniu.
3. Întrebaţi persoana ce aliment sau substanţă vă provoacă alergia.
4. Întrerupeţi legătura - adică încercaţi să vă daţi seama care este cauza alergiei.
5. Veţi primi un răspuns. Acceptaţi-l. Puteţi primi alte impresii, dar prima impresie este de obicei cea mai puternică - şi cea justă.

C. Este posibil ca agentul alergen să nu fie un aliment sau o substanţă. Un exemplu: de ani de zile, de fiecare dată când V.M. intra într-o încăpere unde se aflau trandafiri, ochii îi lăcrimau, nasul începea să-i curgă şi sinusurile i se înfundau. În cele din urmă a mers la un doctor. Acesta i-a spus: „Aveţi o alergie la trandafiri."

„Dar, doctore", a răspuns el, „mi se întâmpla şi când intru intr-o camera în care sunt trandafiri din plastic."

Doctorul a făcut o pauză şi i-a spus: „Este o stare emoțională."

Mai târziu, V.M. a urmat cursurile Silva. A decis sa folosească nivelul alfa pentru a se întoarce în timp şi a descoperi dacă putea găsi vreun eveniment din viața sa legat de trandafirii care-i provocau alergie. S-a imaginat lângă un calendar şi a cerut sa ştie când a început problema cu trandafirii. A întors paginile calendarului înapoi, luna după luna, an după an. Când a ajuns în luna februarie la vârsta de patru ani, o scena a început sa se desfăşoară în fata ochilor.

Mama lui a răspuns la soneria de la un comisionar i-a adus nişte trandafiri - un dar de Sfântul Valentin. Ea i-a pus în cea mai bună vază pe care o avea, a aşezat-o pe pian şi s-a întors în bucătărie. V.M. nu mai văzuse trandafiri până atunci. A tras un scaun, s-a urcat pe el şi a început să atingă şi să miroasă frumoasele flori. Dintr-odată, vaza s-a răsturnat. Buf ! Mama a intrat în camera, a văzut ce s-a întâmplat şi a început sa strige la el.

V.M. retrăia şi acum, pe nivelul alfa, ceea ce simțise atunci. Panica.

Mama lui nu-l mai iubea. Cine avea să mai aibă grija de el ? Să-l hrănească ? Să-l îmbrace? A plâns. În tot timpul cât mama lui a curățat pe jos şi a pus trandafirii în alta vaza, lacrimile copilului au curs pe obraji. În cele din urmă, mama a venit la el.

„Să nu mai faci niciodată." L-a mângâiat pe cap şi l-a sărutat. El s-a oprit din plâns şi scena a luat sfârşit.

Revenind pe nivelul beta, V.M. a înțeles ce se întâmplase. Când avea patru ani, mama sa era „sistemul sau de protecție" în viața. Când aceasta a încetat să-l mai iubească, viața i-a fost amenințată. Întreaga experiența cu trandafirii a fost stocata într-un compartiment al mintii legat de supraviețuire. Deci, ori de cate ori ajungea în prezenta unor trandafiri, chiar şi după mulți ani, alarma pornea şi neuronii din compartimentul de supraviețuire intrau în alerta. Probabil avea loc o comunicare care suna cam aşa:

„Viața în pericol - trandafiri."

„Cum am procedat mai înainte?"

„Am plâns - şi asta ne-a salvat viața."

„Sa plângem din nou."

Aşadar mesajul era trimis la ochi, la nas şi la restul mecanismului declanşator al plânsului. Fiecare situație de acest fel în care „viața era în pericol" întărea simptomele de „alergie" ca un mecanism de supraviețuire.

V.M. s-a hotărât sa meargă la o florărie şi sa observe ce se întâmpla. Înarmat cu aceasta noua informație, s-a apropiat de trandafirii din vitrina rece, a dat la o parte geamul, i-a mirosit şi a aşteptat ca lacrimile sa înceapă să-i curgă pe obraz. Degeaba. V.M. a înțeles de ce. Identificând ceea ce se întâmplase şi dând din cap amuzat, gândise: „Ce ridicol! Mama n-a încetat sa mă iubească nici un moment. Viața mea nu a fost niciodată în pericol. Oricine s-ar fi comportat la fel dacă se întâmpla aşa ceva cu trandafirii săi." Aceasta înțelegere noua a făcut o corecție în programarea nedorita. Poate neuronii au discutat unul cu altul astfel:

„Hei, băieți, trandafirii au fost clasificați greşit. N-ar trebui sa fie în compartimentul de supraviețuire."

Aşa au luat sfârşit crizele de alergie.

Capitolul 50

Alegerea unui partener

Relațiile de cuplu se îmbunătățesc imens atunci când cei doi parteneri sunt capabili să-şi folosească ambele emisfere în mod echilibrat. Doua roti bine centrate funcționează mai lin decât două roți excentrice. Oamenii ar trebui să capete această stare de centrare înainte de a-şi alege partenerul. Se spune că orientarea potrivită în privința alegerii partenerului are loc în

circa 20% din cazuri. De aceea au loc atât de multe divorțuri. Pe de alta parte, persoanele cu clarviziune ating o acuratețe de 80%.

Soluția nu este aceea de a locui împreună. Aceasta este o decizie bazată de obicei doar pe corp, nu şi pe minte. Unii continuă să-şi schimbe partenerii până când, dacă au noroc, îl găsesc pe cel potrivit. Dacă măcar una dintre persoanele din cuplu a participat la un curs Silva sau a urmat până la capăt instrucțiunile din aceasta carte, şansele de acuratețe sunt mai mari, deoarece această persoană poate folosi nivelul alfa pentru a evalua alegerea. Iată paşii care trebuie urmați:

1. Intrați pe nivelul alfa, cât mai profund.
2. Împreunați-vă degetul mare, indexul şi degetul mijlociu de la oricare mâna.
3. Reprezentați-vă mental împreună cu partenerul propus şi cu un calendar pe care se vede anul în curs. Imaginați-vă desfăşurarea unei nunti.
4. Deplasați imaginea mentala uşor spre stânga. Modificați calendarul, dându-l cu trei ani mai departe. Observați cum va simțiți împreună.
5. În fine, deplasați imaginea uşor spre stânga, modificați calendarul cu zece ani mai târziu şi observați din nou cum decurge relația.

Acum aveți şi „evidența" pe baza căreia puteți lua o decizie în favoarea sau împotriva căsătoriei.

Odată căsătoriți, folosirea nivelului alfa este abia la început.

Capitolul 51

Pentru a avea copii reuşiți

Orice cuplu îşi doreşte să aibă un copil normal, sănătos. Metoda Silva este centrată şi în armonie cu fluxul universal al vieții; eliberată de comportamente de tip excesiv, de obişnuințe nocive şi gânduri negative; şi orientată către creativitate. O astfel de combinație garantează practic un copil normal, sănătos.

Dar partenerii instruiți în metoda Silva pot face chiar mai mult. Se pot programa pentru a avea un copil destinat succesului, Când cei doi parteneri decid sa aibă un copil, trebuie să intre separat pe nivelul alfa, fiecare căutând să afle de ce va avea planeta nevoie în viitor. După ce vor cădea de acord ce va fi nevoie, sa spunem, de un doctor, de un savant sau de un specialist într-un domeniu anume, ar trebui să intre în alfa împreună şi să roage Creatorul (Inteligența Superioară, pe Dumnezeu) să trimită prin ei inteligența potrivită, o inteligență care să contribuie la rezolvarea problemelor viitoare ale planetei.
Procedeul este următorul:

1. Soțul şi soția intră pe nivelul alfa în momente diferite.
2. Îşi imaginează planeta direct în față şi întreabă: „Care va fi cea mai importantă nevoie a planetei în viitor?"
3. Deplasează imaginea uşor spre stânga. Vizualizează un calendar pe care se vede bine anul - peste douăzeci de ani în viitor. Îşi amintesc ce apare pe planetă sau ce gând le trece prin minte.
4. Pun din nou întrebarea şi deplasează imaginea uşor spre stânga, văzând pe calendar un an cu treizeci de ani mai târziu. Din nou, îşi amintesc ce apare vizual sau ce gând au.
5. Încheie şedința în alfa.

Dacă, după câteva încercări, viitorii părinți nu pot ajunge la o înțelegere privind aptitudinea

prioritara, fiecare ar trebui să facă o şedinţă separată de selecţie multiplă folosind aptitudinile care au fost găsite pentru a determina alegerea variantei optime. Odată găsită, ambii parteneri intră pe nivelul alfa pentru a cere un astfel de copil. Procedeul este simplu:

1. Intră pe nivelul alfa împreună; pătrund şi mai profund pe nivel.
2. Fiecare spune cu glas tare: „Sunt pregătit".
3. Fiecare cere în gând: „Inteligenţă Superioară, trimite prin noi inteligenţa potrivită care va ajuta la rezolvarea problemei planetei [inseraţi necesitatea determinată] în viitor, dacă aceasta îţi este voia. Amin."
4. Fiecare încheie şedinţa în momentul care-i este cel mai convenabil.

Capitolul 52

Începerea educaţiei unui copil înaintea naşterii

După concepere, mama clarvăzătoare începe sa aleagă lecţii pe care sa i le citească fătului. Va alege subiecte legate de ştiinţa sau profesia la care viitorul el copil va contribui când va fi adult.

Mama îşi va programa fătul sa înregistreze la nivelul subconştient toate informaţiile pe care i le va da. Apoi îi va citi cu glas tare materialul selectat. Mai târziu în viaţa, copilul va deveni automat conştient de aceste informaţii.

Procedeul de programare este următorul:

1. După ce fătul s-a dezvoltat timp de o luna sau mai mult, mama intra pe nivelul alfa şi se programează pentru a se trezi în momentul cel mai bun pentru a-şi programa fătul.
2. Când se trezeşte noaptea, mama intra din nou pe nivelul alfa şi îşi imaginează fătul înaintea ochilor. Afirma mental: „Îţi vei aminti mai târziu, când vei avea nevoie, ceea ce îţi voi spune acum." Ea se imaginează citindu-i tare fătului.
3. Apoi deplasează imaginea uşor spre stânga. Fătul este acum mai mare şi are capul mai mare; ea îşi imaginează aici un loc de depozitare a informaţiilor.
4. Deplasează din nou imaginea uşor spre stânga; copilul s-a născut şi este acum adult; copilul ştie tot ce i s-a citit când era în pântecul mamei.
5. Mama adoarme de pe nivelul alfa.

Acum mama poate citi copilului ei nenăscut informaţiile în orice moment convenabil. Mama poate continua să-şi înveţe copilul după naştere şi înainte de începerea scolii. Cel mai bun învăţător şi programator al copilului este întotdeauna mama lui. Femeile, având o natura mai subiectiva şi mai intuitiva, sunt capabile sa comunice la acest nivel cu copiii. Este un nivel la care învăţatul are loc la orice vârsta mai repede şi mai uşor decât la nivelul beta.

Putem spera ca vor recunoaşte aceasta instruire timpurie atunci când va deveni o practica standard şi vor oferi tinerilor o pregătire accelerata şi specializata. Este posibil ca aceşti copii care au beneficiat de o asemenea programare să-şi poată lua o diploma doctorala la vârsta de cincisprezece ani.

Pentru cei care nu sunt de acord cu învăţătura timpurie, deoarece vedem unii studenţi care termină colegiul şi încă nu ştiu ce carieră să-şi aleagă, există siguranţa că mama intuitivă va şti deja care este viitoarea carieră aleasă de copil.

Un copil care a fost programat înainte de concepţie se va delecta cu materialele alese şi prezentate de părinţi şi le va înţelege mai târziu în viaţa mai uşor decât alte subiecte. Iar un copil care obţine o diploma de doctor la cincisprezece ani va fi suficient de tânăr pentru a învaţă orice altceva dacă îşi doreşte.

Capitolul 53

Influențarea vremii

Ridicarea subiectivă a „cetii" ar trebui să fie mai uşoară decât ridicarea ei obiectivă, dar este posibilă şi ultima variantă. Iată cum a reuşit acest lucru Lucille V. King, instructor Silva din Idaho:

Vremea din iarna aceasta din nordul statului Idaho, cu zăpadă şi ceață, mi-a adus aminte de o dimineață din 1970, când John, soțul meu, şi cu mine planificaserăm o călătorie la Dallas, Texas.

Coeur d'Alene este la cincizeci de kilometri de aeroportul Spokane International, care de curând a fost numit „cel mai cețos aeroport din lume".

Era la sfârşitul lui februarie când ne-am căutat cu mare atenție drumul pe autostrada I-90 şi am ajuns teferi la aeroport, ca să descoperim că era acoperit de ceață.

Ne-au permis sa urcam la bordul avionului Şi apoi am rulat încet spre capătul pistei, unde am tot aşteptat un moment în care sa se ridice ceata.

La vremea aceea începusem sa folosesc nu de mult tehnicile metodei Silva, dar m-am hotărât sã profit de aşteptarea plictisitoare pentru a le testa.

I-am spus lui John: „O să intru pe nivelul alfa şi o să cer ajutor. " Aşa am făcut. Am vorbit cetii şi i-am spus: „Ridică-te!". După mai multe momente, vocea căpitanului s-a auzit spunând: „Ceața s-a ridicat şi vom decola." La câteva minute după ce am ajuns deasupra norilor, pilotul a spus: „Aeroportul Spokane este din nou în ceata."

Coautorul acestei cărți, dr. Robert B. Stone, le arăta unor prieteni priveliştile din Kauai. ***„Când am ajuns în vârful Kokee, de unde se deschide o imagine incredibila către valea Kalalau", povesteşte el, „totul era cufundat intr-o ceata groasa s-o tai cu cuțitul. Le-am spus prietenilor sa bea o cafea în bufetul local şi sa mi se alăture după ce vor termina. Apoi am intrat pe nivelul alfa şi am vizualizat energia conştiinței mele încălzind ceața şi destrămând-o. Când, după zece minute, au apărut şi prietenii, ceata dispăruse şi ei s-au putut bucura de minunata privelişte."***

Cu toții ne creăm propria noastră lume. Şi dumneavoastră puteți intra pe nivelul alfa pentru a destrăma ceața.

Index

abilități psihice paranormale, 222 - 223. Vezi şi clarviziune; PES.
anestezic: hipnoza ca , m 134-136;
accidente; stresul şi frecventa , 66 pasele mesmerice ca , 136-138;
Adler, Alfred, 102 metoda Silva ca , 89
Adrenalin, 191 angina pectoral& metoda Silva şi
adrenaline, 70-71, 177 13-15. Vezi probleme cardiace.
Advances, 105 aşteptările pozitive: puterea, 38,
afirmații: puterea , 76, 102-10372-73, 99-103, 231-232
agorafobia: metoda Silva şi , 160 apa folosita ca mecanism
162 suplimentar de activare, 198, 229,
alcoolism: metoda Silva şi, 194232, 236
196, 204 apa Brea, 109-110
alergii: metoda Silva şi identificarea aplicarea mâinilor, 102; metoda Silva

, 253-254, 307-309; inconştientulşi , 77-78
amorţirea mâinii, procedeu, 137, 151
ca sursa a - , 156-157, aplicarea mâinilor: negative (cu
Alexander, F. Matthias, 297plămânii goliţi de aer), 84; pozitiva
Alexander, Tehnica, 297 (cu plămânii plini cu aer), 84
alfa, nivelul: beneficii, 61, 66, 101 arsuri: metoda Silva vindeca-
58; profund superficial, 249-250; aspirină 290
definirea, 19-21; vindecarea altor Association for Humanistic Psy persoane folosind , 157-
158; chology, 186
metoda Silva, 31, 36-37, 42, astm: metoda Silva şi , 191-192
171 atleţi: vizualizarea, 17
American Cancer Research Fund, aura, 91-92, 155, 218-221; curăţarea
123 - 89,
American Medical Association, 106autohipnoza, 186 Vezi hipnoza.
American Theosophist, The, 257
amorţirea mâinii, preprogramarea Backster Foundation, 18
beta, nivelul: diagrama. 22: corn-chakrele. 219
paratia cu nivelul alfa, 102-103,cinism, în cadrul Tipului A de perso-
249: definiţia, 20; programarea lanalitate, 269
, 171, 172; înlăturarea durerii la clarviziune: abilităţi implicând , 219,
,151: îngrijorarea ca funcţie a ,233, 262-263; definiţia, 263; emisfera dreapta a creierului ;i,
80, Biblical Reflections, 118 92; metoda Silva ;i , 222-223,
biofeedback: scăderea nivelului de233, 263, 279-281, 310, 314
stres prin .126-127 ; echipament co-creatori, oamenii ca ;i ,129-130,
Silva ce foloseşte , 278 259-260, 264, 271
Braid James, 102 Cohen, Sanford, 15-16
Brain/Mind Bulletin, 106 comunicare subiectiva: metoda Silva
Brown, Barbara, 36 ;i , 234, 238-242, 285-289
Budha, ca model spiritual, 166confuzia: folosirea - în metoda Silva,
231-232
câmp energetic al organelor, 220controlul durerii: metoda Silva ;i ,
câmp energetic al sistemelor de138-140, 151 ... Vezi anestezic.
organe, 220 copii, programare, 312-313, 314-315
câmp energetic atomic, 220Coue, Emile, 102-103
câmp energetic molecular, 220Cousins, Norman, 131
câmp energetic spiritual, 220Creatorul (Dumnezeu): îndrumarea,
câmp energetic subatomic. 220228, 312; oamenii drept co-crea-
câmp morfogenetic, 75, 276, 278 tori, 129-130, 259-260, 267, 269,
câmpuri energetice, 217-221 271-272; natura, 86, 117-118,
cancer: metoda Silva ;i , 15, 17, 245-246
29-30, 214; stresul ;i , 123, 129, credinţa: metoda Silva ;i , 38, 117-
130. Vezi ;i Simonton, Carl. 121
cancer: terapia de grup excep creier global, 276
Ilona] de pacient bolnav de can- creier, cercetări asupra , 238-241
cer", 257 creier, emisfera dreapta: accesarea,
Capra, Fritjof, 276 51, 163, 186; comparativ cu emis-
Casarjian, Robin, 186 fera stânga, 63, 221, 240; funcţiile,
căsătorie: metoda Silva şi hotărârea 62-63, 68, 80, 212, 221-222, 277-
asupra , 311 281; importanta, 124, 247; metoda
Cattell 16 PF, testul, 178-179, 194Silva ;i , 23-24, 83, 202-206, 221

centrare: metoda Silva şi , 244-246 creier, emisfera stânga: comparaţie
cu emisfera dreapta, 63, 221, 240; funcţiile, 221-222
creşterea copiilor: metoda Silva şi
312-313, 314-315
creştinism, 86; metoda Silva şi ,
tiva, 36. 60-61, 90-92, 103, 218219, 277
distrofia musculara: metoda Silva şi
,- 99-100
domeniul cauzal, 212
dorința, puterea , 38, 98-103, 113
108-109
Crohn, boala: metoda Silva şi 209
Cursillo, mişcarea, 94
învingerea , 255, 288-289. Vezi
alcoolism; fumat.
Dumnezeu, 166, 258-259; credința în
,- 117-120, 121. Vezi Creatorul;
Tata]; Inteligenta Superioara. durere, vezi controlul durerii.
dureri de cap: metoda Silva şi - 84, 211, 290-292,
defocalizare, metoda pentru a intra pe nivelul alfa, 146, 149, 153, 249, 301
degete, vezi Procedeul celor trei degete.
delta, nivelul: diagrama, 22 dependentele: metoda Silva şi înlăturarea lor, Vezi şi alcoolism;
fumat 255, 288-289
depresie; metoda Silva şi, 290,
293-295
DeSau, George T., 178
detector al răspunsului galvanic al pielii, 126
diabet: metoda Silva şi , 112-113
metoda Silva ;i , 225 diavolul: acuzații la adresa metodei
Silva ea lucrează cu , 85-86, 109 dietă vezi pierderea în greutate. dimensiunea obiectivă:
natura , 36,
91, 103; comparativ cu dimensiunea subiectivă, 36, 60, 91, 103,
219, 277
dimensiunea subiectiva: comunicarea folosind , 234, 238-241, 285, 289; natura , 36, 90-92,
140; comparativ cu dimensiunea obiec-
ecranul mintii, 40, 156-158 Ecumenical Society, 106-108 educatia copiilor inainte de nastere,
314-315
electroencefalograf, 20, 126-127 emisfera dreapta/stanga, vezi creier,
emisfera dreapta/stanga. endorfine: zambetul şi eliberarea de
,- 168
energie psihotronica, 89 Esdaile, J., 135
etica: metoda Silva şi , 85-87, 258260
exercitiu în oglinda pentru imbunatatirea tehnicii vizualizarii, 187, 203
febra: metoda Silva şi reducerea 215
filme proiectate pe ecranul mintii. 192, 206, 286
fobii: metoda Silva - 160-162, iertarea, importanta 56. 287
inconstientul ca sursa a - ,156-157 lisus Hristos, 277: ca vindecator, 86,
Freud, Sigmund, 102-103108-109. 282; ca model spiritual,
Friedman, Meyer, 269 166
fumatul: motivarea altora pentru a imaginarea: functiile , 50-51; meto renunta, 285-286;

metoda Silva da Silva, 50-51, 63, 189-192;
renuntarea la , 197-199, 205comparativ cu vizualizarea, 191-
192, 304-305
gandirea negativa. inlaturarea. 114- imagtni, vezi Procedeul celor trei im115; probleme
provocate de , 19, gini.
114-115, 155, 165. 167, 252 inconstientul colectiv, 75, 276
gandirea pozitiva: metoda Silva insomnia: metoda Silva , 290-
puterea , 19, 76, 114-115, 155291
Geller, Uri, 78 Institute for Personality and Ability
gemeni, studiu cazurilor de cancer laTesting, 178
.123 Institute for the Advancement of
George Washington University, 90-Health, 90-91
91 Institute of Noetic Sciences, 16
Gibran, Kahlil, 264 Inteligenta Superioara (Dumnezeu):
globule albe. Vezi leucocite. metoda Silva, 75, 121, 163,
Gradina Edenului, 281-288282, 312-313
Green, William H., 123 metoda Silva şi ~ , 18, 229,
Guam: metoda Silva predatti În ,178 282
Guillain-Barre, sindromul, 117-118ipohondrii, 41, 50
IQ: metoda Silva creVerea , 18
Harvard Medical School. 15, 90-91increderea: metoda Silva i puterea
hemoragie, oprirea: metoda Silva, 38, 72-73, 98-103
, 85 ingrijorarea, efecte negative ale - ,
hepatita: metoda Silva,182-18371-72, 114, 252
hipnoza: nivelul alfa şi ~ , 102-103 ;
anestezia şi , 134-138 ; în viitor,Jung, Carl, 75, 102, 276
279 ; oprirea sangerarii prin ,
149-150; vizualizarea ca ~ ,186-187 kahunas (vindecatori), 89 hipoglicemia: metoda Silva
,177, karma, 258
303 Kenney, Colleen Marie, 208
HSPQ, test psihologic, 178Kenney, Edward E., 208
King, Lucille V, 316
Kirlian, fotografii, 102, 218 Koblentz, Brad. 160-161
legalitatea practicii: metoda Silva şi
, 77, 81, 107, 158
leucemie, 69
leucocite: în vizualizari, 47
Love, Medicine, and Miracles, 257
„lupta sau fugi", reactia de tip - ,156
Maddox, John, 106
Marele Frate, 275
Mastrovito, Rene C., 124
McKenzie, Richard E., 72 mecanisme suplimentare: nivelul alfa
, 39; exemple de - , 229, 231-
233, 236
medicina, practicarea fara autorizatie, vezi legalitatea practicii.
meditatie: diminuarea stresului prin
, 65, 68
mediu: metoda Silva pericolele din
, 251-255, 69-70

(psihorientolog), 223
Memorial Sloan Kettering Cancer
Center, 124
menstre dureroase, metoda Silva şi , 14
mersul pe taciuni aprinsi, 93 Mesmer, Franz, 89, 102, 134-136 mesmerism, 102, 134-136
metoda de vindecare nr. 3-C (care foloseste starea de confuzie), 231232
metoda de vindecare nr. 4-E (care foloseste starea de 4eptare), 232
metoda de vindecare nr. 5-ESM (care foloseste mecanismul de supravietuire), 233
metoda de vindecare nr. 6-SBA (care foloseste incetinirea activitatilor mentale), 233
metoda speciala de vindecare Silva, 77, 81-82
metoda standard de numarare de Ia 5 Ia 1, 268. Vezi Numaratoarea inversa,
metoda standard de vindecare Silva,
77, 82, 89-90, 95-96
Mind Dynamics (denumirea anterioara a metodei Silva), 15 Mitchell, Edgar, 16
motivatia: metoda Silva Şi inspirarea
- , 234, 286, 288-289
Myers, F.W.H., 156
National Conference of Bishops: raportul despre sanatatea preotilor, 65
National Institutes of Health, 90-91 Nature, revista, 106
nevralgie cronica: metoda Silva 183
numaratoarea inversa: suplimentara, pentru un nivel alfa mai profund, 227, 249-250, 301;
insomnia
290; metoda Silva folosirea
41-42, 44-45, 164-165, 227, 249250
oboseala: metoda Silva 51 , 292 oncologie, vezi cancer; Simonton, Carl. onentolog, 223
Ornish, Dean, 15, 71
osteomielita: metoda Silva 5i , 45-48 ostilitatea: în cadrul Tipului A de personalitate, 269
Owen. Louise, 182
pancreas: metoda Silva 5i , 302-303
paralizie cerebral& metoda Silva 5i
,- 99-100
Parker. Barbara G.. 296-287 partener, alegerea: metoda Silva 5i
,- 310-311
pase magnetice, 89
pase mesmerice, 89, 134-136 pase vindecatoare, 89, 269
pase, vezi metoda standard de vindecare Silva.
Pamantul Mama, 280-281
parinti: metoda Silva 5i , 312-313, 314-315
Pelby, David, 142-144
perceptie eficienta senzoriala, 263264
personalitate de Tip A sau de Tip B, 268-270
PES (perceptie extrasenzoriala), 22, 155, 262-264
16 PF Callen, vezi Cattell 16 PF. pierderea în greutate, metoda Silva
Şi , 53, 196-200, 205-206 pierden grele: stresul 5i , 69-70 pietre la rinichi: metoda Silva 5i
eliminarea , 189, 196-197, 300
pietre la vezica urinara: metoda Silva şi eliminarea , 262, 300
placa de aterom pe vasele de sange, vezi probleme cardiace.
placebo, elect, 73, 157
plamani: metoda Silva 5i vindecarea , 303
poluanti: metoda Silva 5i , 254 Powell, Judith L., 161

Powell, Tag, 45-48, 50, 52-53 practica medicala fără autorizatie, vezi legalitatea practicii.
preoti: meditatia ca modalitate de izolare de stres, 65, 68
Presence of the Past, 276
previziuni orwelliene, 275
primul ajutor: metoda Silva 5i , 149- 153
privire, defocalizarea, vezi defocalizare, metoda
probleme ale spatelui: metoda Silva 5i , 296-299
probleme cardiace, 71; metoda Silva
5i , 15, 35, 204, 304-305 Procedeul celor trei degete: descri-
ere, 144, 166; exemple de folosire,
152, 161, 165-168, 196-199, 250,
253, 304-305
Procedeul celor trei imagini: descriere, 198; exemple de folosire, 196- 198, 227-228
Profetul, 264
programarea: efecte, 18-19; metoda Silva 5i , 31-33
Programul de patruzeci de zile al metodei Silva: descriere succinta, 42-43; prezentare general& 21-26
prostata, probleme, metoda Silva 5i
,- 215-216 psihoneuroimunologia, 105-106 psihorientolog (medium), 223
psihosomatice, probleme, 160-162 psihotronica energie, 89
rasul: puterea vindecatoare a - ,131, 202
Reis, Elizabeth, 117-121
relaxare musculara progresiva, 29, 57-58, 301
relaxarea: metoda Silva şi , 31 Rosenman, Ray, 269
rugaciunea: metoda Silva 5i , 107, 215, 236
Russell, Peter, 276
Russell, Walter, 109-110
sangerare, oprirea: metoda Silva 5i
,- 84, 134, 149-150, 153 Saturday Review, 131
scene, vezi Procedeul celor trei imagini. Science Digest, 90
scleroza multiply (SM): metoda Silva
, 210-211, 302-303
scopul vietii, metoda Silva 5igasirea
,- 266-267, 272
Second World Psychotronic Conference, 93
Sfantul Pavel, 86
Sheldrake, Rupert, 75, 276, 277 SIDA (Sindromul imunodeficientei dobandite), 69
Siegel, Barbara H., 257
Siegel, Bernard S., 257
Silva Educator, ca echipament de biofeedback, 278
Silva Mind Control Method, The, 100 Silva Newsletter, 72
Simonton, Carl, 15-16, 38, 66, 106 Simonton, Metoda, 15
sindrom premenstrual, vezi menstre dureroase.
Sinele Superior: comunicare de la
Sinele Superior la , 241, 275, 285 sistem circulator, vezi probleme car-
diace.
sistemul imunitar: stresul şi slabirea metoda Silva şi , 69-70, 114, 129, 160
somn adanc, vezi teta, nivelul. somn: metoda Silva 5i tulburarile de , 290-291
soysotie, metoda Silva şi alegerea 310
Stanford Research Institute, 190 Stanford University, Sleep Disorder Clinic, 290

sterilizarea rănilor prin pase mesmerice, 135
Stone, Robert, 11, 18, 93, 317 Stress, Diet, and Your Heart, 71 stresul: probleme de sanatate provocate de - , 55, 66-73, 114-115, 123;
diminuarea, 27, 56, 66-70, 124-
127, 132
subconstientul: metoda Silva şi , 80 supraalimentatia, metoda Silva şi
196-200, 205-206
supravietuire, mecanism: metoda Silva şi , 150, 233, 285
taramul cauzal, 212
Tatal (Dumnezeu), 281-282
tehnica pentru stimularea timusului. 168-169
tehnici de activare, 196-200
Teilhard de Chardin, Pierre, 271 tensiune arterials: metoda Silva ,
112-113
Testa, Nikola, 50-51
testarea psihologica a absolventilor
metodei Silva, 178-180, 194-196 teta, nivelul, 20. 22, 158, 291 Thiessen, Ed. 99
Third International Symposium on Detection and Prevention of Cancer, 123
Thomas, Caroline B., 124
Thoreau, Henry David, 165
Time (revista), 15
transplant de piele: metoda Silva şi
, 149
Turnul Babel, 281
udarea patului noaptea: metoda Silva , 241-242
ulcere: metoda Silva vindecarea 303
United Press International, 268 University of California, San Francisco, 106
urgente, metoda Silva şi , 142-146, 152
vase de sânge, ingroprea: metoda Silva ,13-14. Vezi i probleme cardiace.
vase de sânge, probleme ale — Vezi probleme cardiace.
vase de sânge, vezi probleme cardiace.
vedere la distanta, 190-191 vertebrele, alinierea, vezi probleme ale spatelui.
vibrarea mainii: metoda Silva ,
82-84
vibratii pe secunda, vezi vps.
vina: stresul, 69-70, 114, 252
vindecarea la distanta: metoda Silva
, 208-212, 214-216, 225-229, 234-237, 262
visarea conOenta, la nivelul alfa, 267
vizualizarea: beneficii, 62, 68; imbu-
natatirea tehnicii, 186-189, 203;
metoda Silva şi , 70, 149, 188-189;
comparativ cu imaginarea, 189, 304 vps (vibratii pe secunda), 82, 171 vremea, metoda Silva modificarea
, 316-317
Wigner, Eugene, 105 Wolcott, Marge, 210 Worrall, Olga, 93
Yale University School of Medicine, 257
zambetul: influenta benefica a -- ,168

„SCHIMBÂNDU-VĂ MODUL DE GÂNDIRE, VĂ PUTEȚI ÎMBUNĂTĂȚI

SĂNĂTATEA."

Connecting Link

Jose Silva, cercetător autodidact, a început să se ocupe de explorarea minții în anii '40. După experimente îndelungate, a observat că mintea funcționează pe mai multe frecvențe sau pe niveluri diferite. A descoperit că, prin acordarea la o frecvență specială numită alfa, este activată însănătoşirea. Starea aceasta vă poate ajuta să obțineți o sănătate perfectă, poate fi aplicată pentru autovindecare în timp ce lucrați cu personalul medical care vă oferă îngrijire şi poate fi folosită pentru a-i ajuta pe alții sa se vindece. ***Tu, vindecătorul*** vă învață să activați frecvențele nivelului alfa oricând doriți.

Deoarece medicina alopată nu a reuşit sa stăvilească avalanşa de boli degenerative intr-o lume în care sănătatea este în declin continuu, medicina holistică a devenit o alternativă importantă după anii '90. Bazându-se pe programul de dezvoltare a capacităților minții cu cel mai mare succes în lume la ora actuală, ***Tu, vindecătorul*** vă oferă cursul complet al tehnicilor Silva de control al mintii, într-un format uşor de adaptat caracteristicilor fiecăruia. În doar patruzeci de zile, ***Tu, vindecătorul*** vă poate învăța să vă folosiți puterea minții pentru a porni cu hotărâre pe calea spre o sănătate perfectă.

- Nu trebuie să trăiți o viață îngreunată de boli.
- Nu trebuie să muriți din cauza bolilor.
- Starea naturala a oricărui om este sănătatea.
- Este dreptul fiecăruia dintre noi sa avem o sănătate perfectă până în ultima clipă, iar moartea să vină pe cale naturală.